

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Konzepte zu den Ursachen von Leid und Glück</b>	
<b>1. Die Ursache des Leidens verstehen</b>	<b>15</b>
1.1. Leiden, ein Warnsignal	16
1.2. Leiden und die Richtung, in die wir uns bewegen	25
<b>2. Die veraltete Landkarte</b>	<b>31</b>
2.1. Die innere Landkarte	31
2.2. Erfahrungen, die uns prägen	36
<b>3. Gedanken – die inneren Stimmen, die uns lenken</b>	<b>45</b>
3.1. Die Macht der Gedanken	45
3.2. Von Gedanken zu Emotionen	58
<b>4. Das Bündnis mit unseren Emotionen</b>	<b>67</b>
4.1. Die Eigenschaften unserer Emotionen	67
4.2. Unseren Emotionen vertrauen, aber welchen?	76
4.3. Der Ausdruck unserer Emotionen	84
<b>5. Das Aschenputtel-Prinzip</b>	<b>91</b>
5.1. Die Beziehung zu uns selbst	91
5.2. Wertschätzung erleben – seien Sie sich selbst ein guter Freund!	101
<b>6. Ein erfülltes Leben leben</b>	<b>113</b>
6.1. Die Realität, die wir für uns kreieren	113
6.2. Der innere Kompass	121
6.3. Verbundenheit in Beziehungen erleben	127

**Von Konzepten zu Erfahrungen**

<b>Werkzeuge und Übungen für den Alltag</b>	<b>142</b>
<u>WERKZEUG 1</u>	
Ziele hinsichtlich Kontrolle überprüfen	143
<u>WERKZEUG 2</u>	
Gedanken hinsichtlich ihrer Nützlichkeit überprüfen	146
<u>WERKZEUG 3</u>	
Vom Müssten zum Wollen	150
<u>ÜBUNG 1</u>	
Den Tag nach den eigenen Werten gestalten	154
<u>ÜBUNG 2</u>	
Wertschätzung für sich selbst entwickeln	156
<u>ÜBUNG 3</u>	
Wertschätzung für andere entwickeln	158
<u>ÜBUNG 4</u>	
Dankbarkeit erleben	160
<u>ÜBUNG 5</u>	
Neue Wege gehen	162
<b>Anhang</b>	
Danksagung	169
Literaturangaben	170