

Inhaltsverzeichnis

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

Nachwort	137
-----------------	------------

Von Konzepten zu Erfahrungen

Werkzeuge und Übungen für den Alltag	142
---	------------

WERKZEUG 1

Ziele hinsichtlich Kontrolle überprüfen	143
---	-----

WERKZEUG 2

Gedanken hinsichtlich ihrer Nützlichkeit überprüfen	146
---	-----

WERKZEUG 3

Vom Müssen zum Wollen	150
-----------------------	-----

ÜBUNG 1

Den Tag nach den eigenen Werten gestalten	154
---	-----

ÜBUNG 2

Wertschätzung für sich selbst entwickeln	156
--	-----

ÜBUNG 3

Wertschätzung für andere entwickeln	158
-------------------------------------	-----

ÜBUNG 4

Dankbarkeit erleben	160
---------------------	-----

ÜBUNG 5

Neue Wege gehen	162
-----------------	-----

Anhang

Danksagung	169
------------	-----

Literaturangaben	170
------------------	-----