

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1: mit Emotionen arbeiten	15
1. Die eigenen Emotionen kennenlernen	17
Das Drei-Schritte-Programm zur emotionalen Rettung	20
Emotion: eine Begriffsbetrachtung	22
Die guten Nachrichten	23
Den entscheidenden Moment erwischen	25
Do it yourself: Hinweise zur Selbstrettung	29
2. Achtsamkeit ist der Schlüssel	37
Ihren inneren Frieden bewahren	39
Drei Einstellungen: negativ, positiv, neutral	44
Drei Auswege: 1. Zurückweisen, 2. Recyclen,	
3. Erkennen	47
3. Effektive Selbsthilfe	63
Das Drei-Schritte-Programm: Alternativen zum	
Verhaltensmuster, unser eigener schlimmster	
Feind zu sein	64
Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit	66
Wenn die Emotion zuschlägt	67

4. Das Gesamtbild wahrnehmen	81
Was findet sich im Gesamtbild?	82
Den eigenen Fokus finden	84
Erstellen Sie Ihr emotionales Profil	85
Emotionen, die sich gerne verstecken	89
Auslöser und Muster erkennen	90
Schritt für Schritt in die Freiheit	92
5. Ein Seufzer der Erleichterung	97
Sich motivieren	99
<i>Loslassen:</i> Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten	103
<i>Loslassen:</i> Entspannen Sie den Körper	105
<i>Loslassen:</i> Entspannen Sie den Geist	109
Lassen Sie den Loslassenden/die Loslassende los	112
6. Gedanken und Emotionen	115
Ihr Geist sagt »Rose«	116
Etiketten loslassen	120
Generationen der Verwirrung	123
7. Ein unerwartetes Geschenk	129
Es ist in Ordnung, ich zu sein	131
Ihr ungehindertes Leben	133
Das Leben der anderen	135
24 Stunden Freundlichkeit	138
Die Kraft des Positiven	142
Es muss Freude dabei sein	144

Teil 2: Weiterführendes Training 149

8. Übungen und Hinweise – Anmerkungen zum
weiterführenden Training 151

9. Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit:
Schauen 153

Schauen ... Achtsamkeit an der Küchenspüle 153

Schauen ... ein Wechsel in der Wahrnehmung . . . 154

Schauen ... im Fluss des Tuns 156

Schauen ... tägliches Sich-Erinnern 158

Schauen ... fangen und freilassen 159

10. Klares Sehen: Erforschen 165

Erforschen Sie ... Ihre persönlichen Grenzen. . . . 165

Erforschen Sie ... Ihre emotionalen Gewohnheiten
im Zusammenhang mit Beziehungen 168

Erforschen Sie ... Mitgefühl in Ihrem
sozialen Umfeld 170

Erforschen Sie ... wie Sie mit anderen sprechen
und ihnen zuhören. 172

Erforschen Sie ... mit dem Herzen zuzuhören 177

11. Loslassen: Sich entspannen. 181

Entspannen Sie sich ... da, wo Sie sind 181

Entspannen Sie sich ... verbinden Sie sich mit Ihren
Sinnen 183

12. Es geht nicht darum, perfekt zu sein	193
Wer sind Ihre Vorbilder?	193
Überdenken Sie Ihre Ziele und Absichten	194
Wenn Sie sich Mühe geben, machen Sie Fortschritte!	195
Adressen	199