

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1 Ich sehe was, was du nicht siehst	11
2 Wie Überzeugungen entstehen	19
3 Selektive Wahrnehmung: Wie unsere eigene Wahrheit entsteht	28
4 Was wir denken und was wir tun	42
5 Kognitive Defusion: Abstand zu unseren Gedanken gewinnen	57
6 Wer bin ich?	75
7 Achtsamkeit	97
8 Erfahrungen sammeln	104
9 Zeigen Sie, wer Sie sind	126
Zu guter Letzt	136
Danksagung des Autors zur niederländischen Originalausgabe	138
Literatur	140