

INHALT

EINLEITUNG	7
 1 LÄRM IM KOPF	 13
»Die nächste Minute bitte nicht denken!« / 50 Gedanken pro Minute / Der Terminkalender einer Siebenjährigen / Grübeln bis morgens um fünf / Die Gedanken sind frei ... / Die Macht unserer Gedanken / Nichts als Unsinn im Kopf / Ich denke, also fühle ich / Unser Autopilot / Die Reise beginnt ...	
 2 UNSER INNERER BESCHÜTZER	 45
Missempfindungen und unerträgliche Gefühle / »Beam me up, Scotty« / Denk dich weg! / Sauberer und schmutziger Schmerz / Den wahren Moment erleben	
 3 WIE UNSER GEIST FUNKTIONIERT	 63
Heimatfilme und Science-Fiction / Lebe nicht, sondern Sorge dich! / Sind Lottogewinner die glücklicheren Menschen? / Schuld ist immer das Wetter (oder die Ehefrau) /	

Die Eltern immer im Rucksack dabei / Haltbarkeitsdatum
längst abgelaufen / Die selbst erschaffene Wirklichkeit
Der Nein-Sager / Probleme sind seine Lieblingsspeise / Bewer-
ten, Kommentieren, Vergleichen / Ein Gedanke ist ein Gedanke
und keine Tatsache / Wieder Herr im eigenen Haus werden

4 DIE VERSCHIEDENEN STIMMEN IN UNS

95

Stimmenreich / Der innere Kritiker: Wie hast du dich da
wieder blöd angestellt! / Der Antreiber: Streng dich mehr
an! / Der Pleaser: Sei nett! / Die leiseren inneren Stimmen

5 WENN DER LÄRM NACHLÄSST

111

Der Diamant in uns / Hier und Jetzt / Anfängergeist / Freude
Annehmen / Geschehen-Lassen / Verlangsamung / Weite
und Raum / Inseln der Wachheit

6 INNEREN FRIEDEN FINDEN

141

Den Lärmpegel reduzieren / Der innere Beobachter /
Atmen / Achtsamkeit im Alltag / Vom Kopf auf die
Füße / Wahrnehmen, Annehmen, Ersetzen / Was ist
Meditation? / »Bei mir ist sogar Entspannung Arbeit!« /
Der nächste Schritt / Wie Wachstum geschieht

ANHANG

189

Danke
Zum Autor