

# 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

Missemmpfindungen 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 / Bewerten, 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