

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------	---

Gefährliche Gedanken zum Berufsleben – In diesem Kapitel ist ein Virus versteckt	12
---	----

Ich werde noch verrückt in meinem Job!	14
In welcher Arbeitswelt leben wir eigentlich?	16
Handeln auf der Metaebene	18
Sich und andere führen – aber nicht in den Wahnsinn	21

1. Tag: Erkennen – Was macht mein Leben aus?	25
--	----

Jetzt geht's los: Wo stehe ich gerade?	27
Fragen über Fragen: Wo ist eigentlich die Startbahn?	28
Geführte Meditation: Präsenz – Die Situation erkennen	30
Meditative Betrachtung: Was ich wirklich bin	37

2. Tag: Annehmen – Wie man sicher startet	39
---	----

Zum Abheben – Raus aus Stress und Burnout	42
Fragen über Fragen: Wann geht denn nun mein Flieger?	44
Geführte Meditation: Ankommen – Die Situation ganz annehmen	46
Meditative Betrachtung: Gute Aussicht	50
Meditative Betrachtung: Das Leben lieben	52

3. Tag: Vertrauen – Wie man sicher landet _____ 55

Angst vor dem Absturz –

Befürchtungen, Erwartungen und Hoffnungen _____ 59

Fragen über Fragen: Wo ist bloß die Landebahn? _____ 60

Geführte Meditation: Vertrauen _____ 63

Meditative Betrachtung: Vertrauen _____ 68

Meditative Betrachtung: Dankbarkeit _____ 70

4. Tag: Bewusstsein –

Die Entdeckung des guten Autopiloten in uns _____ 73

Sturm oder Flugwetter: Wo ist der Wettermacher? _____ 77

Übung: Klare Sicht oder Blindflug? _____ 79

Geführte Meditation: Sich öffnen _____ 82

Meditative Betrachtung: Nicht mehr zweifeln _____ 86

Meditative Betrachtung: Es ist vorbei _____ 88

5. Tag: Loslassen – Der Lebensflug beginnt _____ 91

Klare Sicht – Werte und Ethik einmal anders _____ 93

Verdammt, warum reicht der Sprit nie? _____ 96

Nur für Profis: Den Blindflug üben _____ 97

Geführte Meditation: Transformation des Nichtwissens _____ 99

Meditative Betrachtung: Loslassen _____ 102

Meditative Betrachtung: Stille _____ 104

6. Tag: Berufung neu oder eine neue Berufung finden – Sitze ich im richtigen Flieger? _____ 105

Flugsicherheit: Überwindung von kleinen

oder großen Hindernissen _____ 108

Übung: Ein Problem, ein Problem! _____ 110

Ein Beispiel aus dem Berufsalltag _____	112
Für das Bodenpersonal: Die „Schreibtischübung“ _____	114
Geführte Meditation: Den nächsten Schritt erfahren _____	117
Geführte Meditation: Präsenz im Alltag _____	120
Meditative Betrachtung: Genug _____	123
Meditative Betrachtung: Mein Weg _____	125

7. Tag: Ruhen und neue Flugstrecken planen _____ 129

Wer ist eigentlich der Pilot in meinem Flugzeug? _____	130
Reise ohne Entfernung: Bei sich selbst ankommen _____	132
Übung: Neue Wege sehen _____	135
Geführte Meditation: Entscheidungen treffen _____	138
Geführte Meditation: Mein Weg _____	142
Meditative Betrachtung: Unlogisch _____	152
Meditative Betrachtung: Es geht einfach los _____	154

Das kommt nicht nochmal, das gibt's nicht wieder:
Wer ist mein Ego? _____ 157

Zu guter Letzt: Charlie Chaplin an seinem
70. Geburtstag _____ 159

Der Autor _____ 163