

Inhaltsverzeichnis

Die ganz entspannte Spannung	1
Mit Achtsamkeit zum Weltrekord	1
Der Wechsel auf die Metaebene	5
Die Dynamik der zweifelhaften kurzfristigen Ziele	9
Stress durch Verlust von Selbstdisziplin	11
Entspannung, Achtsamkeit und sinnvolle Ziele	13
Zusammenfassung	16
Vernunft und Achtsamkeit	19
Das Problem der Selbstentfremdung	19
Nie mehr müssen!	25
Konsequent das ABC anwenden	30
Eine vernünftige Methodik für Entspannung und Achtsamkeit	35
Der Weg zum nachhaltigen Erfolg	35
Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung	41
Anleitung zur Einübung der Achtsamkeit	42
Literatur	47