

Inhalt

Vorwort.	7
---------------	---

I. VERSTEHEN UND LOSLASSEN II

Ein paar Fragen	13
Selbstverständliches einmal anders	16
Typische Situationen	18
Was Loslassen nicht ist	23
Was ist Loslassen?	26
Warum Loslassen so schwerfällt	30
Krieg im Hirn	34
Loslassen als mentale Kampfkunst.	37
Loslassen ist erlernbar.	40
Frieden finden	42
Kleine Schritte – große Wirkung.	44
Stimmungen loslassen	48
Wie man den bösen Wolf kocht.	51
Genug ist genug.	54
Zufriedenheit ohne Anstrengung	57
Gewohnheiten verabschieden.	60
Schmerzen loslassen	63
Verlust als Lektion.	67

II. LOSLASSEN ALS AUFGABE 69

Gelassenheit ist lernbar.....	71
Einen Gang zurückschalten	74
Geheime Fantasien	77
Prioritäten sind nicht aus Granit	80
Ziele sind keine Imperative	83
Ausgebrannt sein.....	86
Entrümpeln macht frei.....	88
Frei von Ballast.....	91
Im Jetzt leben	94
Sich von Kleinkram befreien	97
Mit Hindernissen umgehen	100
Perfektionismus ist Selbstmissbrauch	103
Wünsche loslassen.....	105
Die Ruhe dazwischen	107
Honig für die Seele	109

III. LOSLASSEN ALS LEBENSHALTUNG 113

Tolerant sein	115
Großzügig sein.....	118
Andere sein lassen.....	122
Loslassen ist gesund.....	124
Loslassen – ein Leben lang	128
Abschied nehmen	131
Anmerkungen	134
Literatur.....	135