

INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM	ii
-----------------	----

WIDMUNG.....	iii
--------------	-----

EINLEITUNG

„Erkenne dich selbst - denn alles ist in Dir!“	9
--	---

1. Kapitel: Mehr Achtsamkeit für dich.....	12
---	-----------

Beispiele für Situationen, die eine besondere Achtsamkeit erfordern.....	14
--	----

Strömungen des Achtsamkeits-Konzepts	17
--	----

Großer Nutzen und Wirksamkeit.....	18
------------------------------------	----

Die Besonderheit des Menschen	21
-------------------------------------	----

Angewandte Achtsamkeit in der Praxis.....	23
---	----

Achtsamkeitsübungen als Form der Meditation	26
---	----

Der Unterschied zwischen einer strengeren und einer freieren Form der Achtsamkeitsmeditation	30
---	----

Umsetzung der Freestyle-Achtsamkeit	31
---	----

Nicht zwei oder drei Dinge gleichzeitig machen und nicht zu früh urteilen ...	34
---	----

Achtsamkeit, Flow und der Moment	37
--	----

Die einfachen Dinge sind meist auch die besten	38
--	----

Bestimmen unsere Gedanken uns oder bestimmen wir unsere Gedanken?	41
--	----

Wutausbrüche frühzeitig verhindern	43
--	----

Wie werde ich zu einer achtsamen Persönlichkeit?	44
--	----

Gewohnheiten durchschauen und Gewohnheiten ändern	46
Die eigene Komfortzone verlassen	47
Naivität, Neugier, Anfängergeist	53
Nicht aufgeben.....	56
Die Achtsamkeitsmeditation	57
Meditation durch Handlungen	59
Mehr annehmen, weniger urteilen.....	61
Grundregeln der Meditation.....	63
Die Stellung von Achtsamkeit im Buddhismus	65
 2. Kapitel: Inneres Kind heilen.....	68
Fünf Schritte, das innere Kind zu heilen.....	73
Wie kann ich mich an frühe Kindheitserlebnisse erinnern?	77
Die alten Schuhe ablegen	78
Der Weg der Wiederentdeckung des inneren Kindes.....	83
Die frühkindliche Entwicklung unseres Gehirns.....	84
Was Eltern ihren Kindern geben sollten	87
Die richtige Balance zwischen Autonomie und Bindung finden.....	91
Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit (Erich Kästner)	93
Urvertrauen.....	94
Wir tun das einfach. Wir ändern die Regeln.	97
Das innere Kind als Modell in der Psychologie	99
Die Triggerpunkte erkennen	101
Inneres (Schatten-) Kind heilen	103
Inneres (Sonnen-)Kind kennenlernen und fördern.....	105
Inneres Kind bei deiner Berufsentscheidung?	106

3. Kapitel: Selbstliebe lernen.....	109
Selbstliebe-Blockaden bildeten sich in der Kindheit	112
Die Sozialisationsfalle	113
Nachholen was in der Kindheit versäumt wurde. Mit dem richtigen Umfeld	114
Du hast keine Schuld	116
Tipps und Tricks für mehr Selbstliebe.....	117
Die richtigen Ziele setzen.....	122
Selbstfürsorge führt automatisch zu Selbstliebe	123
Werte und Eigenschaften, die dich unterstützen können	124
Gesunder Egoismus	128
Gehst du selbstliebend mit dir um?.....	131
Wer sich nicht selbst liebt, der wird nie geliebt sein.....	133
Selbstliebe: Goldene Tipps und Tricks.....	134
Entscheidung zur Selbstliebe, gesunder Egoismus ist altruistisch	136
Zu sich stehen und authentisch sein	139
Sich selber an die erste Stelle setzen, ohne in den Narzissmus abzudriften ..	141
 4. Kapitel: Selbstbewusstsein stärken	 142
Selbstbewusstsein implementieren	144
„Der Geist ist ein schlechter Meister, aber ein guter Diener“	145
Angst und Unsicherheit sind in Ordnung.....	146
Gefühle, Gedanken, unser Selbst - ein Vergleich zur IT-Welt.....	148
Gezielt nach Hobbys, Menschen und Betätigungen suchen, die dir guttun ..	153
Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl - die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede	155
Übung: Qualifikationen aufschreiben	155

Zweite Übung: die I-love-myself Wand	156
Selbstbewusste Menschen kennen ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen .	161
Scheißegal was andere denken, mach dein Ding.....	162
Minderwertigkeitskomplexe - Wenn der Selbstwert nicht vorhanden ist.....	163
Selbstbewusstsein: Gehe bewusst einen anderen Weg!	168
Der Wille ist entscheidend	173
Nicht der Inhalt muss wachsen, das Gefäß muss zuerst größer werden.....	175
Die Rolle der Selbstzweifel	176
Selbstvertrauen aufbauen - praktische Tipps.....	178
Berufung, Beruf, Selbstverwirklichung, Selbstbewusstsein	180
Deinen Purpose finden.....	185
Wie findest du also deinen Purpose?	186

5. Kapitel: Emotionale Intelligenz191

Also was ist nun emotionale Intelligenz?	192
Arbeit an und mit den Emotionen	197
Emotionale Intelligenz nach Daniel Goleman.....	199
Die Amygdala und der Frontal-Cortex.....	204
Die Amygdala scannt die Umwelt auf Gefahren	207
Frontal-Cortex ist der Boss.....	208
Die Bedeutung der Sprache für die eigene Regulationsfähigkeit	211
Meditation ist das beste Training zur kognitiven Kontrolle	212
Short Story: Das Schwert des Samurai	214
Der Wert der kognitiven Kontrolle.....	215
Der Zusammenhang zwischen Optimismus und erfolgreicher Lebensführung	220

Das Funktionssystem der emotionalen Selbstregulierung in der Übersicht ..222

SCHLUSS.....228