

# INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM .....	ii
WIDMUNG.....	iii
<b>EINLEITUNG</b>	
„Erkenne dich selbst - denn alles ist in Dir!“.....	9
<b>1. Kapitel: Mehr Achtsamkeit für dich.....</b>	<b>12</b>
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
<b>2. Kapitel: Inneres Kind heilen .....</b>	<b>68</b>
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 fröckliche 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

<b>3. Kapitel: Selbstliebe lernen.....</b>	<b>109</b>
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
<b>4. Kapitel: Selbstbewusstsein stärken .....</b>	<b>142</b>
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
<b>5. Kapitel: Emotionale Intelligenz .....</b>	<b>191</b>
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