

Inhalt

1 Einführung	9
2 Überblick: Worum es geht und wie dieses Buch funktioniert	16
3 Die sechs Superkräfte	22
3.1 Am Anfang: Kreative Hoffnungslosigkeit	23
3.2 Superkraft 1: Achtsamkeit – anwesend sein im Augenblick	30
Achtsamkeitsübung 1 – Variante 1: Die Stärkung des »Achtsamkeitsmuskels«	33
Achtsamkeitsübung 1 – Variante 2: Zehn Atemzüge für unterwegs	34
Achtsamkeitsübung 1 – Variante 3: Der geschenkte Augenblick	35
Achtsamkeitsübung 2: Der leichte und der noch leichtere Weg	36
Achtsamkeitsübung 3: Achtsames Gehen	38
Achtsamkeitsübung 4: Achtsamkeit im Alltag	39
3.3 Superkraft 2: Defusion – Abstand gewinnen	44
Defusionsübung 1: Defusion – wozu überhaupt? Oder: Wie unser Hirn arbeitet	50
Defusionsübung 2: Das Speichelglas	51
Defusionsübung 3: Der Lottogewinn	52
Defusionsübung 4: Strichliste der Gedanken	54
Defusionsübung 5: Mein Gedankenstrom	55
Defusionsübung 6: Gedanken benennen (»Mein Geist sagt gerade ...«)	57
Defusionsübung 7: Die Lieblingsgeschichte würdigen ...	58

	Defusionsübung 8: Blätter im Fluss	59
	Defusionsübung 9: Radio »Grübel«	61
	Defusionsübung 10: »Anders mit Gedanken umgehen« – eine kleine Sammlung verschiedener Defusionstechniken	61
3.4	Superkraft 3: Akzeptanz – annehmen, was <i>ist</i>	65
	Akzeptanzübung 1: Das kleine blaue Schweinchen, oder: Was kann ich kontrollieren?	71
	Akzeptanzübung 2: Meine Lebenskiste.	73
	Akzeptanzübung 3: Mein Gefühlsraum, oder: Gefühle akzeptieren	74
	Akzeptanzübung 4: Der Akzeptanzschalter.	77
	Akzeptanzübung 5: Das Tagebuch des Innehaltens	80
	Akzeptanzübung 6: Die Ich-kann-nicht-Mauer	82
	Akzeptanzübung 7: Die Gefühlsformel für den Alltag	84
	Akzeptanzübung 8: Auf die Haltung kommt es an	85
3.5	Superkraft 4: Das Beobachter-Selbst – sich selbst zuschauen können	88
	Beobachter-Selbst-Übung 1: Der/die innere Beobachter:in	92
	Beobachter-Selbst-Übung 2: Kurzversion für den Alltag	97
	Beobachter-Selbst-Übung 3: Der Theatersaal	97
	Beobachter-Selbst-Übung 4: Mein Selbstbild	98
	Beobachter-Selbst-Übung 5: Perspektivwechsel in sechs Schritten	99
	Beobachter-Selbst-Übung 6: Meine Lebensrollen	102
	Beobachter-Selbst-Übung 7: Meine Gefängnisätze	102
	Beobachter-Selbst-Übung 8: Mein Leben als Schachbrett – ein Gedankenexperiment	103

3.6	Superkraft 5: Wertekompetenz – der innere Kompass:	
	wissen und wählen, was uns wichtig ist	107
	Werteübung 1: 90 Kästchen	111
	Werteübung 2: Blick zurück in Zufriedenheit	112
	Werteübung 3: Rede zum 80. Geburtstag	113
	Werteübung 4: Meine ganz persönlichen Werte	114
	Werteübung 5: Die Zielscheibe	116
	Werteübung 6: Die Wunderfrage	118
	Werteübung 7: Unerledigte Geschäfte	118
	Werteübung 8: Noch ein Jahr, ein Monat, heute?	119
	Werteübung 9: Was hat mir früher Freude gemacht?	120
	Werteübung 10: Wert-volle Gespräche	120
	Werteübung 11: Mein Werte-Tagebuch	121
	Werteübung 12: Werte-Geschichten	121
	Werteübung 13: Mein Geheimnis	122
3.7	Superkraft 6: Commitment – entschlossen handeln	127
	Commitmentübung 1: Mit ganzem Herzen, oder: Sprung vom Drei-Meter-Brett	130
	Commitmentübung 2: Will ich's wirklich? Schritte zum entschlossenen Handeln	131
	Commitmentübung 3: Der winzigste Schritt	132
	Commitmentübung 4: Würzen und genießen	133
	Commitmentübung 5: Ja, ich tu's – Selbstverpflichtung	133
	Commitmentübung 6: Die Matrix	134

4 Was sonst noch hilfreich ist:

	Selbstmitgefühl, die Matrix, die Pausentaste	138
4.1	Selbstmitgefühl oder sich selbst ein:e guter Freund:in sein	138
4.2	Die Matrix und der Autopilot	147

5 Das Superkräfte-Workout	156
5.1 Wie und wo anfangen?	156
Übersicht: Die Superkräfte im täglichen Einsatz oder »Was setze ich wann ein?«	157
5.2 Wie weitermachen und dranbleiben?	160
5.3 Umsetzung im Alltag (Workout-Wochenpläne)	161
Das Superkräfte-Workout – Mein täglicher »Trainingsplan«	162
5.4 Was kann Ihnen noch helfen bei der Umsetzung Ihrer Superkräfte?	168
5.5 Warum ich dieses Buch geschrieben habe	170
 Übrigens	 175
 Zu guter Letzt: Danke	 176
 Literaturverzeichnis	 177