

# Inhalt

<b>1 Einführung</b> .....	9
<b>2 Überblick: Worum es geht und wie dieses Buch funktioniert</b> .....	16
<b>3 Die sechs Superkräfte</b> .....	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
<b>3.4 Superkraft 3: Akzeptanz – annehmen, was <i>ist</i> .....</b>	<b>65</b>
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
<b>3.5 Superkraft 4: Das Beobachter-Selbst – sich selbst zuschauen können .....</b>	<b>88</b>
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 Gefängnissätze .....	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
<b>4</b>	<b>Was sonst noch hilfreich ist:</b>	
	<b>Selbstmitgefühl, die Matrix, die Pausentaste . . . . .</b>	138
4.1	Selbstmitgefühl oder sich selbst ein:e gute:r	
	Freund:in sein . . . . .	138
4.2	Die Matrix und der Autopilot . . . . .	147

<b>5 Das Superkräfte-Workout</b> . . . . .	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
 <b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	177