

Inhalt

Einleitung: Warum der Tiger keine Selbstdisziplin braucht.	9
Weg 1: Feiern Sie Ihre Erschöpfung.	17
Unser Körper als ein Ding	17
Die Anti-Erschöpfungsstrategie und unser Körper	20
Der Weg zurück zu unserem Körper.	21
Ein Leben im Kontakt mit sich selbst	28
Wie feinfühlig wir sein dürfen	30
Motivation durch Gefühl	31
Zurück zum roten Faden	34
Weg 2: Befreien Sie Ihren Selbstwert	37
Sackgassen auf dem Weg zu einem guten Selbstwert.	38
Die Entscheidung zur Selbstwertschätzung	43
Der innere Kritiker	47
Dem inneren Kritiker eine überzeugende Antwort geben. .	49
Den inneren Kritiker entlassen	52
Spüren Sie, was Sie zu schenken haben	54
Zurück zum roten Faden	61
Weg 3: Geben Sie den richtigen Menschen Macht über sich	63
Die Macht von Beziehungserfahrungen	65
Die Ablösung von den Eltern vollenden	68
Menschen, die uns Kraft kosten	75
Zurück zum roten Faden	85

Weg 4: Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Kraft	87
Das Leben einfacher und leichter machen.	88
Loslassen und etwas Besseres empfangen	93
Wie Sie finden, was Sie unermüdlich tun können.	96
Eine kleine Schule des Nein-Sagens	100
Warum weniger mehr ist	104
Zurück zum roten Faden	108

Weg 5: Werden Sie zur Autorin/zum Autor Ihres Lebens	111
Unbewusste Kräfte und die Anti-Erschöpfungsstrategie ...	113
Der Wiederholungszwang in unseren Beziehungen.	115
Wie Sie Ihre Lebensgeschichte selbst schreiben	118
Wie sozial muss man sein?	121
Wiederholungszwänge im Beruf	123
Wie viel müssen Sie wirklich?	127
Wie Sie Druck ins Leere laufen lassen	129
Die Gegenspieler in Ihrer Lebensgeschichte	132
Zurück zum roten Faden	135

Weg 6: Leben Sie furchtlos mit Ihren Schattenseiten	137
Alfreds Angst und Lenas Mut.	139
Auf dem Weg zu einem realistischen Menschenbild	145
Unsere Schattenseiten und die Anti- Erschöpfungsstrategie	147
Wie Sie zu Ihren Schattenseiten stehen	150
Akzeptanz für Fehler, Schwächen und Begrenzungen.	152
Warum Sie niemanden verurteilen sollten	157
Zurück zum roten Faden	158

Weg 7: Geben Sie Ihrem Leben eine spirituelle	
Grundlage	161
Wissenschaft und Spiritualität	163
Das Ego ist dein Feind	164
Der spirituelle Ego-Trip	170
Spirituell ankommen	171
Täuschungen durchschauen	175
Am Ende steht die Liebe.	182
Leichtigkeit und Schwere der Liebe.	184
Aus einer spirituellen Quelle schöpfen	186
Zurück zum roten Faden	189
 Nachwort: Wäre der Tiger ein Mensch, wir würden	
ihn für diszipliniert halten.	191
Bewegung als Glücksquelle	194
Süßer Schlaf	195
Sich glücklich essen	196
Beim Üben größer denken	199
Der Abschied von der Disziplin	201
 Literatur	203