

INHALT

Einführung: Die Gedankenwolken	11
Praxis: Die Kraft kleiner Schritte	18
 Wach werden für den Verstand	21
Die Erforschung des Split Brain	24
Der Verstand denkt gern	27
Benutze den Verstand, sonst benutzt er dich	28
Praxis: Atmen	29
Die linke Gehirnhälfte denkt sich etwas aus	30
Übung: Welche Zahl kommt als nächstes?	31
Übung: Warum die Brille holen?	32
Praxis: Der „Weiß-nicht“-Geist	33
Praxis: Die Geschichte, die ich mir ausdenke	34
Übung: Die linke Gehirnhälfte hält sich gern an Regeln ...	36
Übung: Könnte das Gegenteil wahr sein?	39
Der Confirmation Bias und das Ich	40
Übung: Besser als der Durchschnitt	43
Motiviertes logisches Denken	44
Eine Maske anlegen	45
Praxis: Tun Sie so, als wären Sie ein anderes Ich	47
Mit Logik und Gewahrsein die Faulheit der linken Gehirnhälfte überwinden	48
Übung: Willkommen bei Ihrem faulen Verstand	49
Praxis: Drei Wege zu einer besseren Logik	52
Informelle Denkfehler	53
Übung: Person oder Sache?	54

Gewahrsein	56
Praxis: Stärken Sie Ihr Gewährsein	57
Die linke Gehirnhälfte wird ausgetrickst, die rechte Gehirnhälfte wird klug	58
Übung: Der Verstand glaubt, was er sieht	59
Zeichnen mit der rechten Gehirnhälfte	60
Übung: Zeichnen Sie Ihr Zimmer	61
Übung: Umgekehrt zeichnen	62
Aufmerksamkeit	63
Übung: Was zieht das Auge an?	63
Praxis: Werden Sie zum Beobachter/zur Beobachterin Ihrer Aufmerksamkeit	66
Praxis: Das Unbemerkte bemerken	67
Sind Sie ein Sonderling?	69
Praxis: Lassen Sie Ihre Sonderbarkeit raus	70
Abstraktionen und Kategorien	70
Übung: Nach dem äußeren Anschein urteilen	72
Übung: Immer noch nach dem äußeren Anschein urteilen	75
Praxis: Wie patriotisch sind Sie?	77
Irrationale Ängste und Aberglauben	77
Praxis: Glauben Sie nicht alles, was Sie denken	79
Praxis: Finden Sie einen Kraftgegenstand	82
Übung: In welche Kategorie gehören die Quadrate?	82
Praxis: Der Verstand, Kategorien und physische Wahrnehmung	84
Nachdenken übers Denken	84
Sich von der Abstraktion entlieben	86
Sich in den gegenwärtigen Augenblick verlieben	89
Praxis: Es ist immer noch jetzt	89
Praxis: Von nichtmenschlichen Wesen lernen	90
Der Verstand schafft Probleme, er löst sie nicht	91
Übung: Luxusprobleme	94
Problem-Inflation	95
Praxis: Betrachten Sie Ihre „Probleme“ einmal anders	96

Praxis: Hören Sie auf, haben zu wollen	97
Dankbarkeit	99
Praxis: Eine Dankbarkeits-Geschichte erzählen	100
Praxis: Der einfachste Weg zur Dankbarkeit	101
Die Vergangenheit loslassen	102
Praxis: Vergebung	103
Praxis: Schaden wiedergutmachen	104
Praxis: Erinnerungs-Kintsugi	105
Erinnerung als Werkzeug des Ichs	106
Übung: Fehlerhafte Erinnerung	110
Erinnerungen sind Mythen	111
Praxis: Seien Sie bei Ihren Erinnerungen nicht so sicher ...	115
Erinnerungen und Ich	116
Erinnerungen sind Rekonstruktionen	117
Übung: Henry sein	118
Übung: Ihre Sorgenliste	120
Die Fiktion des „Normalen“	121
Kategorisierung	124
Die glücklichsten rechtshirnigen Menschen der Welt	125
Übung: Stellen Sie sich das Leben ohne gesellschaftliche Kategorien vor	129
Übung: Einen Tag ohne Geschichten aus der Vergangenheit	130
Übung: Achten Sie darauf, wie häufig der Verstand Zahlen benutzt	131
Sich mit der Erde verbinden	132
Praxis: Schuhe ausziehen und über die Erde gehen	135
Der Verstand versteckt sich vor sich selbst	136
Übung: Eine einfache Beobachtung	137
Der Stress stressiger Gedanken	140
Vorstellungsvermögen: Augen und Ohren des Verstandes ..	142
Übung: Visuelles Vorstellungsvermögen	143
Praxis: Lassen Sie die Sonne rein	144
Wünsche	146
Praxis: Was wollen Sie?	147

Praxis: Achtsames Essen	148
Gewöhnung	150
Praxis: Nichtstun	151
Denk-Check	152
Gleichgewicht	154
Integration	155
Gleichgewicht ohne Kontrolle	156
Praxis: Lassen Sie das Tun	159
Ablenkungstherapie	160
Praxis: Zulassen und Annehmen	161
Das fühlende Universum	163
Zwischen Voreingenommenheit und Intuition	
unterscheiden	166
Übung: Wo denke ich? Wo fühle ich?	167
Praxis: Das Ganzkörper-Ja	168
Praxis: Die emotionale Geschichte aufdecken	170
Rituale	171
Übung: Richten Sie einen persönlichen Altar ein	172
Übung: Entwickeln Sie ein Familienritual	173
Übung: Herbstlaub-Ritual	174
Übung: Den Zufall nutzen	175
Somatische Praktiken	177
Übung: Boxatmung	178
Ist Musik Gott?	179
Praxis: Der Trommelkreis	182
Gedanken und Probleme	183
Das zusätzliche Pferd	185
Der Traum vom Denken	187
Praxis: Zu luzidem Leben erwachen	191
 Schlussbetrachtung – Das Mysterium und die Metapher ..	 193
Danksagungen	197
Über den Autor	199
Anmerkungen und Literatur	201