

INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM	ii
WIDMUNG	iii

EINLEITUNG

„Erkenne dich selbst - denn alles ist in Dir!“	9
--	---

Erster Teil: Mehr Achtsamkeit für dich 12

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	29
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	39
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	60
Mehr annehmen, weniger urteilen	61
Die Stellung von Achtsamkeit im Buddhismus	64

Zweiter Teil: Inneres Kind heilen67

Fünf Schritte, das innere Kind zu heilen.....	72
Wie kann ich mich an frühe Kindheitserlebnisse erinnern?	76
Die alten Schuhe ablegen	77
Der Weg der Wiederentdeckung des inneren Kindes.....	82
Die frühkindliche Entwicklung unseres Gehirns.....	84
Was Eltern ihren Kindern geben sollten	86
Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit (Erich Kästner)	90
Urvertrauen.....	91
Wir tun das einfach. Wir ändern die Regeln.	94
Das innere Kind als Modell in der Psychologie	96
Die Triggerpunkte erkennen	98
Inneres (Schatten-) Kind heilen	100
Inneres (Sonnen-)Kind kennenlernen und fördern.....	102
Inneres Kind bei deiner Berufsentscheidung	103

Dritter Teil: Selbstliebe lernen.....	106
Selbstliebe-Blockaden bildeten sich in der Kindheit	110
Die Sozialisationsfalle	111
Nachholen was in der Kindheit versäumt wurde - Mit dem richtigen Umfeld.....	112
Du hast keine Schuld	113
Tipps und Tricks für mehr Selbstliebe.....	114
Die richtigen Ziele setzen.....	119
Selbstfürsorge führt automatisch zu Selbstliebe	121
Werte und Eigenschaften, die dich unterstützen können	121
Gesunder Egoismus	125
Gehst du selbstliebend mit dir um?.....	129
Wer sich nicht selbst liebt, der wird nie geliebt sein.....	130
Selbstliebe: Goldene Tipps und Tricks.....	131
Entscheidung zur Selbstliebe, gesunder Egoismus ist altruistisch	133
Zu sich stehen und authentisch sein	136
Sich selber an die erste Stelle setzen, ohne in den Narzissmus abzudriften ..	138
 Vierter Teil: Selbstbewusstsein stärken	 139
Selbstbewusstsein implementieren	140
„Der Geist ist ein schlechter Meister, aber ein guter Diener“	142
Angst und Unsicherheit sind in Ordnung.....	143
Gefühle, Gedanken, unser Selbst - ein Vergleich zur IT-Welt.....	145
Gezielt nach Hobbys, Menschen und Betätigungen suchen, die dir guttun ..	150
Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl - die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede	151
Übung: Qualifikationen aufschreiben	152

Zweite Übung: die I-love-myself Wand	153
Selbstbewusste Menschen kennen ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen .	158
Scheißegal was andere denken, mach dein Ding.....	159
Minderwertigkeitskomplexe - Wenn der Selbstwert nicht vorhanden ist.....	160
Selbstbewusstsein: Gehe bewusst einen anderen Weg!	165
Der Wille ist entscheidend.....	170
Nicht der Inhalt muss wachsen, das Gefäß muss zuerst größer werden.....	172
Die Rolle der Selbstzweifel	173
Selbstvertrauen aufbauen - praktische Tipps.....	174
Berufung, Beruf, Selbstverwirklichung, Selbstbewusstsein	177
Deinen Purpose finden.....	182
Wie findest du also deinen Purpose?	183

Fünfter Teil: Emotionale Intelligenz 188

Also was ist nun emotionale Intelligenz?	189
Arbeit an und mit den Emotionen	194
Emotionale Intelligenz nach Daniel Goleman.....	196
Die Amygdala und der Frontal-Cortex.....	201
Die Amygdala scannt die Umwelt auf Gefahren	204
Frontal-Cortex ist der Boss.....	205
Die Bedeutung der Sprache für die eigene Regulationsfähigkeit	208
Meditation ist das beste Training zur kognitiven Kontrolle	209
Short Story: Das Schwert des Samurai	211
Der Wert der kognitiven Kontrolle.....	212
Der Zusammenhang zwischen Optimismus und erfolgreicher Lebensführung	217

Das Funktionssystem der emotionalen Selbstregulierung in der Übersicht ..219

SCHLUSS225