

Peter Lauster

# Wege zur Gelassenheit

Die Kunst,  
souverän zu werden

Econ Verlag  
Düsseldorf • Wien

# Inhalt

<i>Vorwort</i> _____.	11
<i>1. Gelassenheit entsteht durch Loslassen</i> _____	13
Anklammern fällt leichter als Loslassen_____	18
Gelöstheit ist »losgelöst sein«_____	22
Sicherheit - lohnt sie sich?_____	25
Das Herz frei machen_____	28
Den Geist frei machen_____	31
Du siehst, was du bist_____	35
Psychopharmaka befreien nicht_____.	38
<i>2. Gelassenes Denken</i> _____.	43
Den Erziehungspersonen verzeihen_____	48
Entrümpelung des Geistes_____	52
Seelenleben wird sichtbar_____	56
Meditieren statt Grübeln_____	60
Betrachten statt Planen_____	64
<i>3. Selbstbewußtsein und Selbstsicherheit</i> _____	69
Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung_____	73
Selbstsicherheit - Angstfreiheit_____	76
Alle Ängste hinter sich lassen_____	80
Selbstfindung - Selbstentfaltung_____	84

4. <i>Gelassenheit heißt die anderen so lassen können, wie sie sind</i> _____	89
Gelassenheit in der Liebe ist die höchste Lebenskunst_____	93
Liebe ist Schwerelosigkeit und Leichtigkeit_____	98
Aus Distanz wird Nähe reizvoll_____	101
Mitteilen heißt mit anderen etwas teilen_____	104
Nicht streben, nicht werten_____	108
5. <i>Freiheit ist Loslösung von Besitz</i> _____	113
Ich kann fast alles zum Besitz machen_____	117
Begabungen und Wissen als geistige Besitztümer	121
6. <i>Aus meiner Praxis</i> _____	125
Mein wichtigstes Problem im Leben ist die Liebe; ich kann es nicht lösen_____	127
Ich fühle mich innerlich immer so angespannt_____	131
Ich fühle mich manchmal sehr frei, dann wieder gefangen_____	136
Bist du ein Wissenschaftler, ein Philosoph oder ein Weiser?_____	140
Ich möchte mein Leben genießen. Bin ich auf dem richtigen Weg?_____	144
Angst und Arger gehen mir ans Herz_____	147
Soll ich mich verteidigen? Kampf oder Friede?_____	151
Ich bin ein Fremdling und Außenseiter_____	154
Antworten auf die häufigsten Fragen_____.	158
7. <i>Sternstunden der Lebensfreude</i> _____	165
Inneres Alleinsein ist die Voraussetzung für Gelassenheit und Souveränität_____	170
Träume sind keine Schäume; z. B. kann sich Erleuchtung im Traum ereignen_____	176

Entfaltung der Sinne, damit das Herz aufgeht_____	181
Selbstfindung durch Loslösung von äußeren Widrigkeiten_____	185
Seelische Stärke ist Souveränität, sie hat nichts mit Aggression zu tun_____	191
Sei einfach du selbst - Brief an einen alten neuen Freund_____	196
Sei wie die Katze_____	200
<i>Statt eines Nachworts</i> _____	204
<i>Resonanzbogen</i> _____	205
<i>Literaturverzeichnis</i> _____	207