

Ute Lauterbach

Raus aus dem Gedankenkarussell



Wie Sie
leidige Gedanken
und Grübel-
attacken genüsslich
ins Leere
laufen lassen

Kösel

Inhalt

Unsere Ausgangssituation.	9
Ziele.	15
Bewusstsein oder Gedanken.	20
Hintergründe belastender Denkerei.	24
Das Gedankenkarussell verlassen.	29
Die Stimme im eigenen Kopf wahrnehmen	31
Bewertungen und Etikettierungen wahrnehmen und durchbrechen	36
Freude kultivieren	42
Milchzähnen und andere Egoidentifikationen fallen lassen	48
Die Jetztfucht beobachten und bändigen	56
Auf den nächsten Gedanken warten	62
Erwartende Bereitschaft	68
Automatismen durchbrechen	74
Ganz normales Leid bändigen.	80
Aus unerfreulichen Situationen aussteigen	82
Geliebte verlieren	88
Angst loswerden	94
Selbst gestricktes Leid auflösen.	100
Emotionalen und mentalen Amoklauf beenden	103
Nicht mehr am Unglück hängen	110
Sich gegen selbst gestricktes Leid ent-scheiden	116
Sich keine Sorgen machen	122
Nicht mehr warten	128

Der Gegenwart innwerden.....	134
Der Körper als Gegenwartsanker	136
Sich voll in die Gegenwart werfen	144
Anstrengung verstehen	150
Die Oberfläche durchdringen	158
Das spürigste Tempo finden	164
Die Kraft der Gegenwart spüren	170
Abgesang: Dranbleiben. „	176
Zusammenfassung der Ausstiegsimpulse_____	130
Bewusstsein oder Gedanken	180
Ganz normales Leid bändigen	184
Selbst gestricktes Leid auflösen	186
Der Gegenwart innwerden	190
Anmerkungen.	196
Über die Autorin.	198