

Ursula Nuber

# Die neue Leichtigkeit des Seins

io Wege aus dem Alltagsblues

Scherz

# Inhalt

Vorwort 9

## 1. Kapitel

DER ALLTAGSBLUES:

Wo IST DIE FREUDE GEBLIEBEN? 15

Das verschwundene Lächeln 19

Ist das Wetter schuld? 22

## 2. Kapitel:

WEIL NICHTS MEHR IST, WIE ES MAL WAR 29

Auf was ist eigentlich noch Verlass? 34

Was man alles wissen muss! 43

Alles auf einmal - und das sofort! 46

So haben wir nicht gewettet! 50

## 3. Kapitel:

DAS BUNGEE-PRINZIP:

ZEHN WEGE AUS DEM ALLTAGSBLUES 57

I. GLEICHGÜLTIGEM GLEICHGÜLTIG BEGEGNEN 62

Was will ich wirklich wissen? 65 —

Das Beste ist oft nicht gut 68 —

Elektronische Gelassenheit 71 -  
Entspannende «ichlose» Tage 73 - Schweigen ist Gold *JJ*

2. IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT 83

Wiesel, Katze oder Schildkröte?

Den eigenen Rhythmus finden 85 -

Sich nicht aus dem Takt bringen lassen 89

3. ES KOMMT AUF DIE PERSPEKTIVE AN 92

Ist das Glas halb voll oder halb leer? 94 —

Arbeit und Familie? Das lässt sich vereinbaren! 97

4. IMPROVISATION: DIE FÄHIGKEIT, SEIN LEBEN  
ZU AKZEPTIEREN 104

Die Kunst, mit Ungewissheit leben zu können 105 -

Auf Unsicherheit gefasst sein 106 — Für Sicherheit in der  
Unsicherheit sorgen 109

5. ÜBER DIESE BRÜCKE GEH ICH, WENN SIE KOMMT III

Was uns um den Schlaf bringt 112 - Sage mir, was du denkst,

und ich sage dir, wie du dich fühlst 115 — Alles unter

Kontrolle 117 - Die Anti-Katastrophen-Übung 121

6. PROJEKT HEIMAT: ZU HAUSE SEIN IN EINER WELT  
OHNE HALT 123

Heimweh nach Geborgenheit 126 - Freundschaft: Das ist

Heimat 129 - Blut ist dicker als Wasser 133 - Weibliche

Anti-Stress-Strategie: sich kümmern und binden 134

7. «HOFFENTLICH WIRD ES NICHT SO SCHLIMM,  
WIE ES IST» 136

Vergesslich 137 - Humor ist, wenn man trotzdem

lacht 139 — Den Lachmuskel trainieren 142

8. WER KEINEN ZAUN UM SEINEN GARTEN HAT,

BEI DEM TRAMPELN ALLE HINEIN 146

Tagträume: Die gesunde Flucht nach innen 148 - Die

Hollywood-Therapie 155 — Vertieft in ein Buch 160 —

Tönende Lebenshilfe 164 — Alles im grünen Bereich 169

9. WER NICHT FAUL SEIN KANN - MIT DEM

IST WAS FAUL *IJJ*

Das Recht auf Faulheit 180 - Faulheit ist nicht passiv 182

IO. ZUFRIEDENHEIT:

VON GANZEM HERZEN WOLLEN, WAS MAN HAT 183

Schluss 189

Literatur 191