



00
0

Kay Pollak

Durch
"Begegnungen"
wachsen

(/)

Für mehr Achtsamkeit und Nähe
im Umgang mit anderen

Aus dem Schwedischen
von Karsten Koll

Inhalt

Vorwort 7

An den Leser 9

BUCH 1

Durch Begegnungen wachsen

Jeder Mensch, dem ich begegne, ist mein Lehrer 13

Ein sehr spannender Gedanke 14

Projektion 16

Eine kraftvolle Einsicht 18

Eine absolute Wahrheit 20

»Du bist nicht gut genug« 22

Das wahre Ich 23

Eine »nicht«-freie Zeit 24

Positive Bilder 26

Das Gute suchen 28

Gedanken haben gestalterische Kraft 30

»Gute Gerüchte« 32

Ein besseres Arbeitsklima 33

Eine Erinnerung 35

Über wahre und falsche Gedanken 36

Acht goldene Worte 38

Die Wahrheit erkennen	39
Ich habe etwas zu lernen	40
Eine hoffnungsvolle Einsicht	42
Andere verurteilen	43
Angriff - Furcht	45
Eine Frage der Aufklärung	47
Gedanken über mich selbst	49
Wut	50
Wut-Angst	51
Die Wirklichkeit sehen	53
Ein Übungsbeispiel	55
Ein Gedicht	57

BUCH 2

Fortsetzungskurs für alle, die mehr üben möchten

Den Blick nach innen richten	61
Eine Übung	62
Übles Gerede 1	65
Übles Gerede 2	67
Übles Gerede 3	68
Ein Herz nach dem anderen	69
Schuldgefühle - eine Botschaft	70
Zwei verschiedene Welten	72

Was ist es, das ich sehe?	74
Sich für Gedanken entscheiden	76
Dankbarkeit	77
Optimismus	79
Lehrstücke	81
Das Bild von mir	83
Wirklich zuhören können	85
Hör zu!	88
Leitung	89
Absolut wahr	91

BUCH 3

Abschlusskurs

Angst - Liebe	95
Der heilige Augenblick	97
Zwei Grundbedürfnisse	99
So gut ich kann	101
Schwere Begegnungen	104
Leben-Tod	106
Eine letzte Wiederholung	107
Dies gilt immer	109
Impressum	112