

Emil-Gerhard Fischer

# **Darüberstehen**

*Die sanfte Macht*

Entwicklung \* Bedeutung \* Umsetzung

DRIEDIGER

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	19
Einleitung . . . . .	23
<b>Teil I: Einführung . . . . .</b>	<b>27</b>
Kapitel 1: . . . . .	29
Bevor Sie beginnen! . . . . .	29
Die grundsätzliche innere Einstellung . . . . .	32
Geduld, Toleranz, Großzügigkeit . . . . .	33
Die innere Ruhe . . . . .	34
Die Bescheidenheit . . . . .	34
Kapitel 2: . . . . .	36
Das Bindeglied zwischen Geist und Körper . . . . .	36
Der Urmensch . . . . .	37
Heutiger Stand . . . . .	38
Kapitel 3: . . . . .	40
Fünf Schritte für gute Nerven . . . . .	40
Erster Schritt . . . . .	40
Zweiter Schritt . . . . .	40
Dritter Schritt . . . . .	41
Vierter Schritt . . . . .	41
Fünfter Schritt . . . . .	41
Resümee als Vorbereitung . . . . .	42
<b>Teil II: Der neue Weg . . . . .</b>	<b>45</b>
Vorbemerkungen . . . . .	46
Kapitel 4: . . . . .	47
Der Test . . . . .	47

Kapitel 5: . . . . .	50
Konzentration . . . . .	50
Übung 1. . . . .	51
Übung 2. . . . .	52
Auswertung der Übungen. . . . .	53
Ich bin der Steuermann. . . . .	55
<b>Teil III: Meditation - warum, wie, wozu?</b> . . . . .	<b>57</b>
Kapitel 6: . . . . .	58
Äußere Zwänge. . . . .	58
Selbstverwirklichung . . . . .	59
Ein Ziel. . . . .	59
Meditation - warum? . . . . .	60
Meditation - wie? . . . . .	61
*• Meditation - wozu? . . . . .	62
Kapitel 7: . . . . .	65
Meditationsübung . . . . .	65
Der Raum. . . . .	65
Beginn der Meditation . . . . .	66
Die Erfahrung . . . . .	68
Ziel-Meditation . . . . .	70
Der Sorgenbrecher. . . . .	70
Kapitel 8: . . . . .	73
Exkurs. . . . .	73
Zen-Meditation. . . . .	73
Zen-Meditation - Nichts denken? . . . . .	78
Stille. . . . .	79
Konzentration - Zen-Meditation. . . . .	80
Die Gartenarbeit als eine andere Form von Meditation. . . . .	81

Das Koan . . . . .	81
Tätigkeit des Verstandes . . . . .	84
Tätigkeit der Intuition . . . . .	84
Westliche Meditationsformen . . . . .	85
Autogenes Training . . . . .	85
Schlussbetrachtung . . . . .	87
<b>Teil IV: Das Biofeedback - revolutionäre Idee . . . . .</b>	<b>90</b>
Kapitel 9: . . . . .	91
Biofeedback . . . . .	91
Trainingsmethoden der Spitzensportler - NASA-Raumfahrer . . .	92
Trainingsprogramm zum Biofeedback . . . . .	93
Deutsche Forschungsergebnisse . . . . .	94
Vater und Mutter des Biofeedback . . . . .	95
Durch Entspannung über 100 Jahre alt! . . . . .	96
Der Arzt wird nur für Gesunderhaltung bezahlt! . . . . .	97
Der Manager-Talisman . . . . .	97
Kapitel 10: . . . . .	99
Was sagt der Forscher Dr. Warnke? . . . . .	99
Das Trilogie-Konzept . . . . .	99
Perfusiometer . . . . .	100
Tonometer . . . . .	101
Emotimeter . . . . .	102
<b>Teil V: Problemlösungen - so lösen.Sie jedes Problem . . . . .</b>	<b>103</b>
Kapitel 11: . . . . .	104
Wie man Probleme löst . . . . .	104
Imagination . . . . .	105
Sag nie mehr in deinem Leben: "Das ist mein Problem!". . . . .	108

Kapitel 12:	.109
Zwei Kräfte	.109
Ein Problem ist ein Missverständnis - eine Unbalance	.109
Zwei Kräfte, die unser Leben regieren	.110
Sehen Sie die Brücke? Zu verzeihen?	.111
Kapitel 13:	.113
Der Spiegel	.113
Das Zen-Bewusstsein - der Spiegel	.113
Die Umwelt - dein Spiegel	.114
Kapitel 14:	.119
Problemlösung	.119
Was will ich finden?	.119
Was wählst DU?	.121
Die sieben Hemmungen	.121
1. Schritt	.122
2. Schritt	.123
3. Schritt	.124
<b>Teil VI: Das FFF-Training</b>	.127
Kapitel 15:	.128
FFF - Was ist das?	.128
Die sanfte Macht	.128
Der Unterschied	.130
Die Erklärung	.131
Die Wirkung	.132
Kapitel 16:	.135
Das Zeichen	.135
Ein Beispiel	.137

Kapitel 17: . . . . .	139
PSDR . . . . .	139
Das Geheimrezept . . . . .	140
 Kapitel 18: . . . . .	 144
Die fünf Grundsätze . . . . .	144
Grundsatz Nr. 1: PSDR . . . . .	146
Grundsatz Nr. 2: Es kommt immer so, wie es kommen muss . . . . .	148
Grundsatz Nr. 3: Das Einzelne muss zurücktreten . . . . .	151
Das Ganze und die Details . . . . .	152
Ein komplexes System zu erkennen . . . . .	153
Grundsatz Nr. 4: Wir können nur uns selbst ändern . . . . .	156
Grundsatz Nr. 5: Die einzige wirkliche Grenze . . . . .	157
Das FFF-Training auf einen Blick . . . . .	158
1. Die Konzeption . . . . .	158
2. Die Meditation . . . . .	158
3. PSDR . . . . .	158
4. Die fünf Grundsätze . . . . .	158
5. Bewusstes Leben . . . . .	159
 <b>Teil VII: Die 13 Tugenden des Benjamin Franklin . . . . .</b>	 <b>161</b>
1. Enthaltbarkeit . . . . .	162
2. Schweigen . . . . .	162
3. Ordnung . . . . .	162
4. Entschlossenheit . . . . .	162
5. Sparsamkeit . . . . .	162
6. Fleiß . . . . .	163
7. Aufrichtigkeit . . . . .	163
8. Gerechtigkeit . . . . .	163
9. Mäßigung . . . . .	163
10. Reinlichkeit . . . . .	163

11. Gelassenheit . . . . .	163
12. Keuschheit . . . . .	164
13. Demut . . . . .	164
Mein Rat . . . . .	165
<b>Teil VIII: Selbsterfahrungen und Tipps . . . . .</b>	<b>167</b>
Das Beispiel . . . . .	168
Schlussfolgerung . . . . .	170
<b>Teil IX: Allgemeine Meditationshilfen . . . . .</b>	<b>173</b>
Meditations-Zeitpunkt . . . . .	174
Der Raum . . . . .	174
Der Bio-Rhythmus . . . . .	175
Keine Störung . . . . .	175
Körperhaltung . . . . .	176
Dauer der Übung . . . . .	176
<b>Teil X: Exkurs - Darüberstehen . . . . .</b>	<b>179</b>
Einleitung . . . . .	181
Siddhartha . . . . .	183
Siddhartha wird Samana . . . . .	184
Das Ziel . . . . .	185
Der Erkennende . . . . .	186
Das Erwachen . . . . .	187
Ein neuer Weg . . . . .	188
Die Erkenntnis . . . . .	190
Richtig zuhören . . . . .	192
Der Fährmann . . . . .	192
Zeitlos . . . . .	193

Abschied . . . . .	194
Selbsterkenntnis . . . . .	195
Liebe . . . . .	195
Der beste Gedanke . . . . .	196
Zeit . . . . .	197
Schlusswort . . . . .	199
Ich danke! . . . . .	200
Literaturhinweis . . . . .	201
Der Autor. . . . .	203