

Chade-Meng Tan

# Search Inside Yourself

Das etwas andere Glücks-Coaching

Aus dem Englischen  
von Andrea Panster



arkana

# Inhalt

Vorwort von Daniel Goleman	9	
Vorwort von Jon Kabat-Zinn	13	
Einleitung	Die innere Suche	21
Eins	Sogar Ingenieure gedeihen mit emotionaler Intelligenz	31
Zwei	Atmen Sie, als hinge Ihr Leben davon ab	57
Drei	Achtsamkeit, ohne auf einem Kissen zu sitzen	85
Vier	Natürliches Selbstvertrauen aus garantiert biologischem Anbau	121
Fünf	Zähmen Sie Ihre Emotionen wie ein Pferd	151
Sechs	Wie man Gewinne macht, mit dem Ruderboot die Ozeane überquert und die Welt verändert	187
Sieben	Empathie und das Affentheater mit dem limbischen Tango	221
Acht	Wie man etwas bewirkt und trotzdem geliebt wird	263

Neun	In drei einfachen Schritten zum Weltfrieden	309
Epilog	Retten Sie die Welt in Ihrer Freizeit	321
Dank		325
Lektüreempfehlungen und Quellen		331
Anmerkungen		337