

Rick Hanson

Denken wie ein Buddha

Wie wir unser Gehirn positiv verändern

Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit

Aus dem Amerikanischen

von Knut Krüger

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font.

Inhalt

Einführung	13
Teil 1: Warum?	19
Kapitel 1: Gutes anbauen	21
Innere Stärke	22
Im Garten	25
Erfahrungsabhängige Neuroplastizität	28
Das Gehirn zum Guten verändern	30
Die Erfahrungen, die uns am meisten zugutekommen ..	32
Selbst gesteuerte Neuroplastizität	33
Die Aufnahme des Guten	34
Kapitel 2: Klett für das Schlechte	36
Die Entwicklung des Gehirns	37
Schlecht ist stärker als gut	38
Auf alles gefasst sein	39
Die Kraft des Schmerzes	40
Der Teufelskreis	41
Papiertiger-Paranoia	42
Klett und Teflon	44
Vergebliche Bemühungen	47
Für Chancengleichheit sorgen	48
Die Aufnahme des Guten	50
Kapitel 3: Grünes Gehirn, rotes Gehirn	52
Drei Betriebssysteme	53
Der anpassungsfähige Modus	57
Ein gutes Gefühl, zu Hause zu sein	61
Klett für das Gute	62
Der reaktive Modus	65

Die Wahl.....	71
Entwicklung einer anpassungsfähigen Verzerrung.....	73
Gutes aufnehmen.....	75
Teil 2: Wie?	79
Kapitel 4: Heile dich selbst.	81
Vier Schritte, Gutes in sich aufzunehmen.....	82
Freude bei der Aufnahme des Guten empfinden.....	85
Es sich zur Gewohnheit machen.....	89
Das aufnehmen, was man braucht.....	90
Gutes in sich aufzunehmen tut gut.....	93
Edelsteine des Alltags.....	95
Das Gute aufnehmen.....	98
Kapitel 5: Dingen Beachtung schenken	99
Angenehme Empfindungen wahrnehmen.....	100
Die Musik der Erfahrung.....	101
Die Stufen des Bewusstseins.....	108
Mögen statt wollen.....	111
Niedrig hängende Früchte.....	113
Das Gute in uns aufnehmen.....	113
Kapitel 6: Positive Erfahrungen schaffen.	115
Das Hier und Jetzt.....	117
Jüngste Ereignisse.....	119
Anhaltende Umstände.....	120
Unsere persönlichen Qualitäten.....	121
Die Vergangenheit.....	124
Die Zukunft.....	125
Gutes mit anderen teilen.....	125
Das Gute im Schlechten finden.....	126
Fürsorge für andere.....	128
Gutes im Leben anderer erblicken.....	129

Sich gute Tatsachen vorstellen	130
Produzieren guter Tatsachen	132
Das direkte Hervorbringen einer positiven Erfahrung	133
Das Leben als Möglichkeit betrachten	133
Das Gute in sich aufnehmen	135
Kapitel 7: Gehirnbildung	137
Anreichern einer Erfahrung	137
Die Erfahrung in sich aufnehmen	145
Friede, Wohlbehagen und Liebe	148
Die Aufnahme von Erfahrung	152
Kapitel 8: Blumen verdrängen das Unkraut	153
Negatives Material hat seinen Preis	154
Wie negatives Material in unserem Gehirn arbeitet	155
Zwei Möglichkeiten, das Negative zu verändern	156
Wirkungsvolle Möglichkeiten	159
Der vierte Schritt	161
Erfahrungen als Gegenmittel	165
Mit dem Negativen beginnen	168
Positives Material und negative Situationen miteinander verbinden	169
Die Einübung des vierten Schritts	171
Die Aufnahme von Erfahrung	174
Kapitel 9: Gute Anwendung	176
Lektionen annehmen	176
Wollen, was gut für uns ist	177
Das Glück festschreiben	179
Ein Stück Kuchen	179
Das Loch im Herzen schließen	181
Niedergeschlagenheit überwinden	183

Erholung von einem Trauma	184
Beziehungen nähren	185
Anderen helfen	186
Kinder heilen	188
Umgang mit Blockaden	192
Auf anpassungsfähige Weise mit Herausforderungen umgehen	197
Die Aufnahme	201
Kapitel 10: 21 Edelsteine	203
Wie man dieses Kapitel benutzt	203
Sicherheit	207
Befriedigung	222
Verbundenheit	237
Nachwort	255
Literatur	259
Danksagung	279
Register	283