

Thomas Hohensee

Das Gelassenheits- training

Wie wir Ärger, Frust und Sorgen
die Macht nehmen



kailash

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt	15
Eine lange Reise von tausend Meilen	19
Gelassenheit verstehen	21
Reden wir also über Stress	23
Auf dem Adrenalintrip	27
Die Droge wechseln?	31
Die anderen sind schuld!	35

Eine Frage der Tradition.	40
Neue Gewohnheiten entwickeln.	46
Warum soll ich mich entspannen?	53
Freiheit und Gelassenheit.	57
Bis hierher und nicht weiter.	63

<i>Gelassenheit lernen</i>	67
-----------------------------------	----

Der Weg der Achtsamkeit

Was Sie mit dem Buddha gemeinsam haben.	73
Wohlgefühle erinnern.	78
Einsichten gewinnen.	83
Ungebetene Gäste.	88
Eine Minute, zwei Minuten ... fünfzehn Minuten.	93
Achtsamkeit trainieren.	96

Das ABC der Gelassenheit

Ein alter Hut.	107
Extremsituationen.	111
Oder doch positives Denken?	116
Fakten, Fakten, Fakten.	120
Wie Spannung entsteht.	126

Im Kopfkino.....	132
Was nicht weiterhilft.....	135
Im Gegenteil.....	140
Das ABC trainieren.....	145

ACT: Das Mittel der Wahl

Eine einfache Rechnung: $3 \times F = 0$	167
Das Leben ist paradox.....	171
Gedanken Gedanken sein lassen.....	175
Anfangen zu leben.....	180
Radikale Akzeptanz.....	184
Check deine Möglichkeiten.....	188
Tu das Bestmögliche.....	192
ACT trainieren.....	196

<i>Zum Schluss</i>	205
--------------------------	-----

Was Sie unbedingt noch wissen sollten.....	207
Weitere Trainingsmöglichkeiten.....	215