

Dzogchen Ponlop Rinpoche

Emotionale Befreiung

Wie wir Stress
in Lebenskraft umwandeln

Aus dem Englischen von
Susanne Kahn-Ackermann

Mit einem Vorwort von Yesche U. Regel

O.W. BARTH 

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1	15
1. Die eigenen Emotionen kennenlernen	17
Das Drei-Schritte-Programm zu Ihrer Rettung bei emotionalem Stress	20
Emotion: eine Begriffsbetrachtung	22
Die guten Nachrichten	23
Den entscheidenden Moment erwischen	25
Heimwerker-Notizen in Sachen Rettung	29
2. Achtsamkeit ist der Schlüssel.	37
Ihren Geistesfrieden bewachen	39
Drei Einstellungen: negativ, positiv, neutral	44
Drei Ausgänge: 1. Zurückweisen, 2. Recyceln, 3. Erkennen	47
3. Effektive Selbsthilfe	63
Das Drei-Schritte-Programm: Alternativen zum Verhaltensmuster, unser eigener schlimmster Feind zu sein	64
Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit	66
Wenn die Emotion zuschlägt.	67

4. Das Gesamtbild wahrnehmen	81
Was findet sich im Gesamtbild?	82
Den eigenen Fokus finden.	84
Erstellen Sie Ihr emotionales Profil	85
Emotionen, die sich gerne verstecken	89
Auslöser und Muster erkennen.	90
Schritt für Schritt in die Freiheit	92
5. Ein Seufzer der Erleichterung	97
Sich motivieren	99
<i>Loslassen</i> : Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten.	103
<i>Loslassen</i> : Entspannen Sie den Körper	105
<i>Loslassen</i> : Entspannen Sie den Geist	109
Lassen Sie den Loslassenden/die Loslassende los. . .	112
6. Gedanken und Emotionen	115
Ihr Geist sagt »Rose«	116
Etiketten loslassen	120
Generationen der Verwirrung	123
7. Ein unerwartetes Geschenk	129
Es ist in Ordnung, ich zu sein	131
Ihr ungehindertes Leben	133
Das Leben der anderen	135
24 Stunden Freundlichkeit	138
Die Kraft des Positiven	142
Es muss Freude dabei sein	144

Teil 2	149
8. Übungen und Hinweise	151
Anmerkungen zum weiterführenden Training.	151
9. <i>Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit:</i>	
Schauen	153
Schauen ... Achtsamkeit an der Küchenspüle	153
Schauen ... ein Wechsel in der Wahrnehmung.	154
Schauen ... im Fluss des Tuns	156
Schauen ... tägliches Sicherinnern.	158
Schauen ... fang und lass frei	159
10. <i>Klares Sehen:</i> Erforschen	165
Erforschen Sie ... Ihre persönlichen Grenzen.	165
Erforschen Sie ... Ihre emotionalen Gewohnheiten im Zusammenhang mit Beziehungen	168
Erforschen Sie ... Mitgefühl in Ihrem sozialen Umfeld	170
Erforschen Sie ... wie Sie mit anderen sprechen und ihnen zuhören.	172
Partnerübung	173
Erforschen Sie ... mit dem Herzen zuhören.	177
11. <i>Loslassen:</i> Entspannen	181
Entspannen ... da, wo Sie sind	181
Entspannen ... verbinden Sie sich mit Ihren Sinnen	183

12. Es geht nicht darum, perfekt zu sein	193
Wer sind Ihre Vorbilder?	193
Überdenken Sie Ihre Ziele und Absichten	194
Wenn Sie sich Mühe geben, machen Sie Fortschritte!	195
Adressen	199