

DORIS IDING & NANNI GLÜCK

IMMER MIT DER RUHE!

WIE SIE IHR GEHIRN ZUR GELASSENHEIT ERZIEHEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Inhalt

Einleitung	7
TEIL I: WARUM UNS GELASSENHEIT SO SCHWERFÄLLT	11
1. For survival use only: Unser Gehirn ist nicht zum Glücklichein gemacht...	13
1.1 Gelassenheit braucht Übung	14
1.2 Unser dreiteiliges Gehirn	17
1.3 Energie sparen und Negatives fixieren?	26
2. Digitale Medien und Gelassenheit: Geht das zusammen?	35
2.1 Facebook und Co. – die neuen Zivilisationskrankheiten	36
2.2 Krimis, Horror-Schocker und Schreckensnachrichten	46
2.3 Online-Fesseln.....	49
3. Unter Spannung: der Teufelskreis Stress.....	53
3.1 Aktivierung des Parasympathikus	54
3.2 Stress verändert unsere Gene	57
4. Gelassenheitsblocker Leistungsgesellschaft	59
4.1 Glänzen zu jedem Preis? – Die Dopaminfalle	61
4.2 Multitasking und Dauerstress.....	64
5. Gelassenheitsblocker Gedanken: Warum wir uns selbst im Weg stehen ...	69
5.1 Das innere Kind	69
5.2 Der innere Kritiker	73
5.3 Die inneren Saboteure	74
5.4 Selbstbewusstsein entfalten – ein weiterer Schritt zur Gelassenheit	77
6. Gelassenheitsblocker Hormone: Bei Stress leiden Körper und Geist	79
6.1 Wenn aus akutem Stress chronischer wird	79
6.2 Dankbarkeit kultivieren und sich dem Positiven zuwenden	81

7.	Neuroplastizität: Unser Gehirn lässt sich jederzeit verändern	85
7.1	Die Entwicklung unseres Gehirns.....	86
7.2	Warum wir so sind, wie wir sind.....	88
TEIL II: WIE ES GELINGT, GELASSENER ZU WERDEN.....		91
8.	Achtsamkeit: der Schlüssel zur Gelassenheit	93
8.1	Formelle und informelle Praxis der Achtsamkeit.....	95
8.2	Auf Buddhas Spuren wandeln.....	98
8.3	Achtsamkeit und Selbstbeobachtung	106
8.4	Meditation und das Gehirn	109
9.	Selbstmitgefühl entwickeln	123
9.1	Mitgefühl versus Empathie.....	124
9.2	Mitgefühl als natürliche Antwort auf Schmerz	126
9.3	Sich selbst verwöhnen – eine Kunst für sich.....	134
10.	Limbos Notfallkoffer	139
10.1	Sieben Übungen bei Unruhe, negativen Gefühlen, Angst und Panik	140
10.2	Was denken Sie, während Sie üben?.....	147
11.	Sich mit etwas Höherem verbinden	149
12.	Gut schlafen	157
12.1	Körperbewusstsein schaffen.....	158
12.2	Das Schlafzimmer: Oase der Entspannung.....	160
12.3	Den Tag beenden – den Schlaf begrüßen.....	161
Ausklang: Verschieben Sie Ihre Visionen nicht, leben Sie Ihre Träume!.....		163
Anmerkungen.....		165
Literatur.....		169
Über die Autorinnen		171