

Inhalt

Einleitung: Schock und Kluft	9
Teil Eins: Nach dem Schock	15
1 Die vier Schritte	16
2 Präsenz, Lebenszweck und Privileg	25
Teil Zwei: Freundlich mit sich umgehen	33
3 Eine fürsorgliche Hand	34
4 Zurück in die Gegenwart	46
5 Die Stimme seines Herrn	52
6 Den Film anhalten	62
7 Leben und loslassen	71
8 Der dritte Weg	76
9 Ein neugieriger Blick	89
10 Die Schutzbrille abnehmen	103
11 Die Weisheit der Freundlichkeit	111
Teil Drei: Den Anker werfen	123
12 Vor Anker gehen	124
13 Nach Hause kommen	137

Teil Vier: Eine klare Haltung einnehmen	143
14 Was ist mein Lebenszweck?	144
15 Zweck und Schmerz	154
16 Worauf kommt es wirklich an?	165
17 Vier Ansätze	171
18 Glühende Kohlen halten	184
19 Es ist nie zu spät	189
Teil Fünf: Den Schatz finden	195
20 Es ist ein Privileg	196
21 Stehen und schauen	206
22 Schmerz in Poesie verwandeln	216
Anhang	223
Anhang 1: Defusionstechniken und Neutralisierung	224
Anhang 2: Achtsamkeit auf den Atem	230
Anhang 3: Klärung von Werten	233
Anhang 4: Ziele setzen	238
Anhang 5: ABA, RFT und die kindliche Entwicklung	244
Danksagung	248
Weiterführende Hinweise und Materialien	249
Verzeichnis der Übungen	251
Adressen	252