

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Der Tempel der Gelassenheit</b>	<b>9</b>
Was ist Gelassenheit?	10
Ihr Gelassenheitsprofil	12
<b>2. Achtsamkeit</b>	<b>17</b>
Achtsamkeit bereichert Ihr Leben	18
Achtsamkeit im Alltag	20
<b>3. Spiritualität</b>	<b>31</b>
Sinnerleben fördert Gelassenheit	32
Auf der Suche nach Kraftquellen	34
Der Weg der Mitte	43
<b>4. Glück</b>	<b>51</b>
Glück hat viele Facetten	52
Glückstraining	53
Glücksnetzwerk	56
<b>5. Humor</b>	<b>65</b>
Humor schafft Abstand	66
Humor als Stresskiller und Antidepressivum	70
<b>6. Gelassenheit als Erfolgsfaktor</b>	<b>79</b>
Das Konzept der Resilienz	80
Gelassen Chancen nutzen	81

<b>Fast Reader</b>	<b>86</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>95</b>