

## DREI WEGE ZUR UNERSCHÜTTERLICHKEIT

8 Das Leben ist schwierig

10 Wenn einem der Boden unter den Füßen  
weggezogen wird

13 Jeder Mensch erfährt Leiden

17 Prüfungen

21 Schmerzen sind unvermeidbar, Leiden muss  
nicht sein

### I. DAS LEIDEN ANNEHMEN, UM ES ZU VERWANDELN

27 Warum der Kampf gegen das Leiden  
vergeblich ist

32 Die Weisheit der Taoisten

35 Was ist radikale Akzeptanz?

37 Die Umwandlung des Leidens in innere Stärke  
ist das Ziel

40 Die Tatsachen des Lebens

41 BEISPIEL BUDDHA

46 Unglückliche Gedanken verschlimmern das  
Leiden

56 BEISPIEL ALBERT ELLIS

61 BEISPIEL BYRON KATIE

65 Was tun bei Panik, Depression oder Zorn?

73 Vertrauen, innere Stärke und Gelassenheit

76 Die Stoiker, Meister in Unerschütterlichkeit

## 2. DEM LEIDEN EINEN SINN GEBEN, UM ES ZU NUTZEN

- 81 Sinngebung ist eine Aufgabe
- 84 BEISPIEL VIKTOR FRANKL
- 87 Es geht darum, das Leiden zu nutzen
- 90 BEISPIEL MILTON ERICKSON
- 94 Braucht man überhaupt eine Antwort?
- 95 BEISPIEL HIOB
- 98 Zeitperspektiven
- 102 Ohne Hoffnung ist der Mensch verloren
- 106 Den Sinn für Dankbarkeit in  
    allen Situationen bewahren
- 109 Und Pollyanna hatte doch recht!

## 3. IMPROVISIEREN, UM DAS LEIDEN ZU ÜBERWINDEN

- 113 Alles ändert sich
- 117 BEISPIEL RUTH WESTHEIMER
- 120 Starre Regeln lockern
- 124 Ausgetretene Pfade verlassen
- 126 BEISPIEL MOSHE FELDENKRAIS
- 131 Probleme in Aktionspläne verwandeln
- 134 Kleine Erfolge zählen
- 136 Verzicht auf Perfektion
- 138 Folge deinem Herzen
- 141 Lebenskünstler sind Improvisationstalente
- 144 Was man von Weltenbummlern lernen kann

- 147 Der Merktzettel für Unerschütterlichkeit
- 150 Literaturverzeichnis
- 153 Register