

Inhalt

Wozu bei sich ankommen?	7
Wie geht es mir – jetzt?	27
Was tue ich eigentlich gerade?	37
Wie gehe ich mit meinem Körper um?	56
Wie fühle ich mich in meiner Haut?	74
Wie nehme ich die Welt wahr?	97
Wie komme ich zu Sinnen?	106
Was sind eigentlich Gedanken?	122
Wie gehe ich mit meinen Gedanken um?	135
Was sind meine Gedanken-Top-Ten?	148
Wer hat Angst vorm unangenehmen Gefühl?	158
Und wenn es aber kommt?	166
Wie verderbe ich mir angenehme Gefühle? (Hommage an Paul Watzlawick)	179
Habe ich Zeit?	188
Wo findet mein Herz Freude?	205
Wie bei sich ankommen?	232
Literatur	245