

4 Vorwort

Denken, Fühlen, Handeln

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 10 | Im Wunderland unseres Geistes | 21 | Die Mechanik unseres Denkens |
| 10 | Der Gedankenmotor springt an | 23 | Impuls: 90 Prozent Vergangenheit |
| 11 | Ein Teufelskreis beginnt | 24 | Der Unterschied zwischen Schmerz und Leid |
| 12 | Was das Buch Ihnen bietet | 24 | Schmerz zulassen |
| 16 | Der ewige Kreislauf: Henne oder Ei? | 26 | Wie Leid entsteht |
| 16 | Der Autopilot in uns | 29 | Impuls: Dem Unterschied auf der Spur |
| 18 | Gedanken zur Ruhe bringen | | |
| 20 | Impuls: Bewusst Einfluss nehmen | | |

Die fünf großen Denkfallen

- | | |
|----|--|
| 32 | Erst einmal Ordnung schaffen |
| 32 | Erklärungen helfen oft nicht weiter |
| 34 | Was in der Giftküche gärt |
| 38 | Denkfalle 1: »Ich weiß Bescheid!« |
| 38 | Auf den Betrachter kommt es an |
| 39 | Alle spielen die Hauptrolle |
| 40 | Die Falle erkennen |
| 43 | Impuls: Schon mal unrecht gehabt? |

- 43 Die Perspektive wechseln
- 45 **Impuls: Gemeinsam Bilder betrachten**
- 46 Denkfalle 2: »Ich denke, also bin ich!«
- 46 Wir wollen uns schützen
- 47 Identität in Gefahr
- 48 Die Falle erkennen
- 51 **Impuls: Innere Bilder loslassen lernen**
- 52 Ein wenig flexibler werden
- 53 **Impuls: Ein Spiel mit Identitäten**
- 54 Denkfalle 3: »Ich will das aber so!«
- 54 Das kleine Wörtchen »aber«
- 55 Qual oder Freiheit der Wahl?
- 58 Die Falle erkennen
- 60 **Impuls: Das Unterscheidungstagebuch**
- 61 Sich Zeit geben
- 62 **Impuls: Der Drei-Szenarien-Test**
- 63 Denkfalle 4: »Bloß nicht!«
- 63 Das Prinzip »Nummer sicher«
- 64 Wenn Vermeidung absolut wird
- 67 Die Falle erkennen
- 68 **Impuls: Mal was Neues probieren**
- 70 Zweifach hinterfragen
- 71 **Impuls: Das Körper-Gefühle-Bildnis**
- 72 Denkfalle 5: »Ich will hier raus!«
- 72 Ein Ende ist keine Katastrophe
- 74 Das Kind mit dem Bade ausschütten
- 76 Die Falle erkennen
- 78 Genau unterscheiden
- 79 **Impuls: Ritual zum Neubeginn**

Wege aus den Denkfallen

- 84 Begeben Sie sich auf Schatzsuche
- 85 Wenn Wissen vom Tun ablenkt
- 86 Was die Schatzkiste birgt
- 87 Den Schatz heben
- 90 Entspannung – Stress ausrollen lassen
- 90 Zwischen Auslöser und Reaktion unterscheiden
- 91 Die Balance wiederfinden
- 98 **Impuls: Mit Stress entspannt umgehen**
- 99 Vitalität – Alle Reserven nutzen
- 99 Das Konzept der Lebenskraft
- 103 Leere Speicher wieder füllen
- 107 **Impuls: Kleines Vitalitätstraining**
- 108 Beobachtung – es ist, was es ist
- 108 Sich zu betäuben nützt nichts
- 110 Sich im Nichtstun spüren
- 114 Pause für den inneren Richter
- 116 **Impuls: Schaffen Sie sich Ruheoasen**
- 117 Konzentration – Aufmerksamkeit bündeln
- 117 Wir können absichtlich absichtslos sein
- 119 Achtsam im Hier und Jetzt
- 120 **Impuls: Sich auf den Atem konzentrieren**
- 124 Selbstmitgefühl – Wunschsätze sprechen
- 124 Uns selbst Wärme schenken
- 127 **Impuls: Neue Arten des Selbstgesprächs**
- 129 Erfolgsgeschichten erzählen
- 131 Sich in Geduld üben

Befreiter leben

- 136 **Das Kino in unserem Kopf**
- 136 Die Spirale der Denkmuster
- 137 Das Wegenetz nutzen
- 139 **Fallen-Geschichten mit Happy
End**
- 139 Mehr Empathie, weniger Streit
- 142 Andere Seiten in sich finden
- 145 Erkennen, was man (nicht) will
- 151 Das richtige Maß finden

Zum Nachschlagen

- 156 Register
- 158 Bücher, die weiterhelfen
- 160 Impressum mit GU-Garantie