

Inhalt	4	Die Außenansicht	29
Vorwort	6	Konzentration auf die Umgebung	30
So geht es nicht weiter	8	Scham ist reine Fantasie	31
Nullpunkt meines jungen Lebens	8	Die Gedanken fließen lassen	32
Hilft Meditation?	9	Gehirntraining: Zwischendurch-Meditationen	34
Wie aus Gedanken Gefühle entstehen	11	Nahrung fürs Gehirn	37
Meditation ist Konzentration	13	Was das Gehirn mag und was nicht	39
Training fürs Gehirn	13	Abhängig von Zucker, Pasta und Brot	41
Gehirntraining: Kurzmeditationen	17	Raus aus der Abhängigkeit	44
Erster Schritt – Laufen	19	»No Carb« als Mantra	47
Laufen ist das Normale	20	Der Vorteil des langsamen Denkens	49
Innere Dialoge oder der innere Schweinehund	22	Gehirntraining: Konsequenz und längere Meditationen	50
Visualisieren	23		
Denkmuster umstrukturieren	25		

Auszeit	53	Sich ein Gefühl einpflanzen	96
Meine Auszeit, die mir die Augen öffnet	56	Gehirntraining: Gedankliche Klarheit schaffen	99
Ich bin verantwortlich	57	Kampfsport gegen Asthma	101
Kategorien überwinden	61	Asthma und Angst	102
Ein trainiertes Gehirn regt sich nicht auf	66	Über der Unsicherheit stehen	104
Gehirntraining: Dankbarkeit und Gelassenheit	67	Gehirntraining: Erfolgsgedanken	106
Herr des Medienkonsums	69	Gelassenheit durch Quantenphysik	108
Sind Shampooflaschen interessant?	72	Die Unzulänglichkeit der menschlichen Sinne	109
Langeweile trainieren	74	Die Unvollständigkeit der Physik	111
Der Wert eines schönen Ortes	75	Moderne Physik kontra menschliche Erfahrungen	113
Gehirntraining: Medienkonsum und Langeweile	76	Variabilität nutzen	117
Gedanken ordnen	78	Gehirntraining: Realitäten verschieben	119
Wohnung aufräumen	79	Zum Abschluss	120
Auch der Verstand liebt Ordnung	84	Quellen	123
Glaubenssätze erkennen und verwandeln	91	Register	126
Wie ich meine Master-Arbeit im Flow schreibe	93		