

Inhaltsverzeichnis

1.	Warum und wie dieses Buch entstand	11
2.	Grundübungen	21
2.1.	Die Konzentration des Denkens	24
2.2.	Die Entwicklung des Willens	24
2.3.	Die Beherrschung der Gefühlsäußerungen	26
2.4.	Die Einstellung auf das Positive	27
2.5.	Die Unvoreingenommenheit des Urteils	28
3.	Vertiefung der Selbstkontrolle und Menschenkenntnis – Entwicklung von Aufmerksamkeit und Erinnerung	31
3.1.	Die Kontrolle und die Entwicklung der spontanen Beobachtung	33
3.1.1.	Beobachtung von Gegenständen	33
3.1.2.	Beobachtung von Gegenstandsgruppen	34
3.1.3.	Beobachtung von komplexen Erscheinungen	34
3.1.4.	Beobachtung von äußeren Erscheinungen des Menschen	34
3.2.	Die Entwicklung der bewußten Beobachtung und Erinnerung	35
3.2.1.	Erinnerung an beobachtete Gegenstände	35
3.2.2.	Erinnerung an das menschliche Gesicht	36
3.2.3.	Erinnerung an die menschliche Bewegung	36
3.2.4.	Erinnerung an die menschliche Stimme	37
3.3.	Die Beobachtung und die Erinnerung an das eigene Verhalten	38
3.3.1.	Erinnerung an den eigenen Gesichtsausdruck	38
3.3.2.	Erinnerung an die eigene Stimme	38
3.3.3.	Erinnerung an das eigene Verhalten	39
3.3.4.	Schema eines sechswöchigen Übungszyklus um die Aufmerksamkeit und die Erinnerung zu trainieren	40

4.	Die Pflege des Tages	42
4.1.	Morgens. Die Pflege des Tagesbeginns	46
4.2.	Tagsüber. Eine halbe Stunde, die nur mir gehört	47
4.3.	Abendlicher Rückblick. Die Pflege des Tagesabschlusses	48
5.	Vorübungen zur Entwicklung eines emotionalen Gleichgewichts	50
5.1.	Die Rangordnung zwischen den verschieden wichtigen emotionalen Reaktionen	55
5.2.	Die Übung des Rollenwechsels	56
5.2.1.	Erste Phase der Übung	57
5.2.2.	Zweite Phase der Übung	57
5.2.3.	Dritte Phase der Übung	58
5.3.	Die Übung zur Konfrontation mit sich selbst	59
5.3.1.	Konfrontation auf gedanklichem Weg	59
5.3.2.	Konfrontation mit der Realität	60
6.	Die Konzentration	62
6.1.	Einführende Übungen	64
6.1.1.	Erste Übung	64
6.1.2.	Zweite Übung	64
6.1.3.	Dritte Übung	65
6.2.	Konzentrationsübungen	65
6.2.1.	Konzentration auf einen Punkt	65
6.2.2.	Konzentration auf einen vorgestellten Punkt	66
6.2.3.	Konzentration auf einen Gegenstand	66
6.2.4.	Konzentration auf einen vorgestellten Gegenstand	66
6.2.5.	Konzentration auf ein widergespiegeltes Licht	67
6.2.6.	Konzentration auf einen verklingenden Ton	67
6.3.	Konzentration auf abstrakte Inhalte	68
6.3.1.	Konzentrationsinhalte aus dem Problemkreis der Lebensführung	70
6.3.2.	Konzentrationsinhalte aus dem Problemkreis der menschlichen Beziehungen	74
6.3.3.	Konzentrationsinhalte aus dem Problemkreis von Beklemmung, Angst und Schuldbewußtsein	78
7.	Die Meditation	83
7.1.	Die Entwicklung eines für die Meditation notwendigen psychischen Zustandes	85

7.1.1. Die Umgebung	85
7.1.2. Körperliche Ausgangsbedingungen	86
7.1.3. Verhalten und psychischer Zustand	86
7.2. Einführende Übungen der Meditation	87
7.2.1. Die Körpersituation	87
7.2.2. Die Gedankenmassage	87
7.2.3. Die psychische Entspannung	87
7.2.4. Die Wirkung der Meditation	88
8. Kurzes Nachwort	90
9. Literaturverzeichnis	92