

Inhalt

Einleitung.....	7
1. Warum es sinnvoll ist, sich mit seinen Gedanken zu beschäftigen	11
1.1 Mentale Komfortzone vs. Yoga für den Verstand.....	11
1.2 Die vier Fragen von The Work.....	12
1.3 Der Stress entsteht im Kopf	13
1.4 Die Realität sollte anders sein.....	15
1.5 Die Macht der Gedanken	20
1.6 Die Welt entsteht in unserem Kopf.....	24
1.7 Wir fühlen, wie wir bewerten.....	34
1.8 Das ABC der Gefühle	37
1.9 Überdenken Sie Ihr Denken	40
1.10 Tun Sie sich was Gutes – Stressmanagement	43
2. Einstieg in The Work.....	47
2.1 Die Kakerlaken-Lady	47
2.2 The Work nach Byron Katie.....	48
2.3 Gedanken festmachen	49
2.4 Die Befragung	51
2.5 Die Umkehrungen.....	57
2.6 Folgen Sie der einfachen Anleitung	67
2.7 Welche stressvollen Gedanken kann ich befragen?	70
3. Tiefer einsteigen in The Work	77
3.1 Innehalten – Gedanken beobachten.....	77
3.2 „Urteilen Sie über Ihren Nächsten“	78
3.3 Noch tiefer bohren – die Unterfragen	98
3.4 Welche Gefühle gibt es überhaupt?.....	101
3.5 Die drei Angelegenheiten im Universum	102
4. Gelassen sein mit dem, was war, und mit dem, was kommen mag.....	109
4.1 Die Vergangenheit ist vorbei.....	109
4.2 Einfach atmen	114
4.3 Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	115

4.4	Raus aus der Komfortzone	137
4.5	Das Feld von hinten aufräumen	140
4.6	Sich selbst begleiten – eine schriftliche Meditation	142
4.7	Und was ist mit der Zukunft?	144
4.8	Leben im gegenwärtigen Augenblick	147
5.	Kritik als Geschenk	149
5.1	Nachdenken über Kritik	149
5.2	Gedanken sind nicht persönlich	151
5.3	Umkehrung zu „Mein Denken“	160
5.4	Urteile anderer über Sie	164
5.5	Umgang mit Kritik	178
5.6	Über das Urteilen hinaus	181
6.	Sich selbst lieben	185
6.1	Die Liebe Ihres Lebens – Sie selbst!	185
6.2	Gedanken über uns selbst	188
6.3	Perfektionismus ade	194
6.4	Mit gutem Gewissen Nein sagen	199
6.5	Sich selbst ein guter Freund sein	200
6.6	Wie wir mit uns reden	204
7.	Über das gewohnte Denken hinaus	211
7.1	Denken – außerhalb des vorgegebenen Rahmens	211
7.2	Was bringt's? Wir schauen ins Gehirn	215
7.3	Weiteres Rüstzeug	218
7.4	Glauben Sie alles, was Sie denken?	227
7.5	Dran bleiben!	233
	Nachklang und Danksagung	235
	Anhang	237
	Lösungen für das 9-Punkte-Problem	237
	Hilfreiche Adressen und Internetseiten	238
	Quellennachweise	239