

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>TEIL I: WARUM UNS GELASSENHEIT SO SCHWERFÄLLT .....</b>	<b>11</b>
<b>1. For survival use only: Unser Gehirn ist nicht zum Glücklichsein gemacht...</b>	<b>13</b>
1.1 Gelassenheit braucht Übung .....	14
1.2 Unser dreiteiliges Gehirn .....	17
1.3 Energie sparen und Negatives fixieren? .....	26
<b>2. Digitale Medien und Gelassenheit: Geht das zusammen? .....</b>	<b>35</b>
2.1 Facebook und Co. – die neuen Zivilisationskrankheiten .....	36
2.2 Krimis, Horror-Schocker und Schreckensnachrichten .....	46
2.3 Online-Fesseln.....	49
<b>3. Unter Spannung: der Teufelskreis Stress.....</b>	<b>53</b>
3.1 Aktivierung des Parasympathikus.....	54
3.2 Stress verändert unsere Gene .....	57
<b>4. Gelassenheitsblocker Leistungsgesellschaft .....</b>	<b>59</b>
4.1 Glänzen zu jedem Preis? – Die Dopaminfälle .....	61
4.2 Multitasking und Dauerstress.....	64
<b>5. Gelassenheitsblocker Gedanken: Warum wir uns selbst im Weg stehen ...</b>	<b>69</b>
5.1 Das innere Kind .....	69
5.2 Der innere Kritiker .....	73
5.3 Die inneren Saboteure .....	74
5.4 Selbstbewusstsein entfalten – ein weiterer Schritt zur Gelassenheit .....	77
<b>6. Gelassenheitsblocker Hormone: Bei Stress leiden Körper und Geist .....</b>	<b>79</b>
6.1 Wenn aus akutem Stress chronischer wird .....	79
6.2 Dankbarkeit kultivieren und sich dem Positiven zuwenden.....	81

<b>7.</b>	<b>Neuroplastizität: Unser Gehirn lässt sich jederzeit verändern .....</b>	<b>85</b>
7.1	Die Entwicklung unseres Gehirns.....	86
7.2	Warum wir so sind, wie wir sind.....	88
 <b>TEIL II: WIE ES GELINGT, GELASSENER ZU WERDEN .....</b>		<b>91</b>
<b>8.</b>	<b>Achtsamkeit: der Schlüssel zur Gelassenheit .....</b>	<b>93</b>
8.1	Formelle und informelle Praxis der Achtsamkeit.....	95
8.2	Auf Buddhas Spuren wandeln.....	98
8.3	Achtsamkeit und Selbstbeobachtung .....	106
8.4	Meditation und das Gehirn .....	109
<b>9.</b>	<b>Selbstmitgefühl entwickeln .....</b>	<b>123</b>
9.1	Mitgefühl versus Empathie.....	124
9.2	Mitgefühl als natürliche Antwort auf Schmerz .....	126
9.3	Sich selbst verwöhnen – eine Kunst für sich.....	134
<b>10.</b>	<b>Limbos Notfallkoffer .....</b>	<b>139</b>
10.1	Sieben Übungen bei Unruhe, negativen Gefühlen, Angst und Panik .....	140
10.2	Was denken Sie, während Sie üben?.....	147
<b>11.</b>	<b>Sich mit etwas Höherem verbinden .....</b>	<b>149</b>
<b>12.</b>	<b>Gut schlafen .....</b>	<b>157</b>
12.1	Körperbewusstsein schaffen.....	158
12.2	Das Schlafzimmer: Oase der Entspannung.....	160
12.3	Den Tag beenden – den Schlaf begrüßen.....	161
 <b>Ausklang: Verschieben Sie Ihre Visionen nicht, leben Sie Ihre Träume!.....</b>		<b>163</b>
 Anmerkungen.....		165
Literatur.....		169
Über die Autorinnen .....		171