

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 |