

# Inhaltsübersicht

Einer der besten Ratschläge . . . . .	13
<b>Streßsituationen</b>	
Sie haben sich entschieden . . . . .	19
Wir begegnen Streßsituationen . . . . .	21
Trainingshinweise -- Hilfen -- Wege . . . . .	22
Streß-Szenario ... Übung . . . . .	23
<b>Konzentration – Bewußtsein – Wahrnehmung – Meditation</b>	
Tausend Wege . . . . .	31
Konzentriere dich auf alles, was du gerade tust oder zu tun gedenkst . . . . .	33
Gedankenjagd ... zugleich Übung . . . . .	34
Vom Tanz der Affen zum klaren Durchblick . . . . .	39
Energiekonzentration ... und Versuch . . . . .	40
Ja zur Arbeit . . . . .	42
Ausstrahlung . . . . .	43
Was ist kleine Meditation, was ist Bewußtsein genauer? . .	44
Ausdauer . . . . .	47
Drei-Feld-Strategie. . . . .	49
Geteilt . . . . .	51
Geteilt oder ganz? ... Übung . . . . .	51
Mit ganzem Herzen dabei . . . . .	56
Jetzt ist mir bewußt ... Übung . . . . .	57
Die inneren Kritiker . . . . .	59
Beeindrucken. . . . .	62
Zwischenbilanz . . . . .	65
<b>Die praktischen Konsequenzen</b>	
1. Begreifen Sie Meditation als intensives Leben und Arbeiten! . . . . .	69
2. Entdecken Sie »dynamische Meditation« als fortge- setztes Öffnen für jede Situation innen wie außen! . .	69
3. Bewußteres Auseinandersetzen mit Vergangenheits- und Zukunftsblockaden . . . . .	72
4. Wirklichkeit so sehen lernen, wie sie ist! . . . . .	73
5. Machen wir uns klar, wie die heutige Informationsflut unsere Handlungsfähigkeit vielfach zu blockieren droht . . . . .	74
<i>In diesem Augenblick ... Übung</i> . . . . .	75

6. Was ganzheitliches Eingehen auf SACHE, ICH und WIR wie auf das Umfeld bedeutet . . . . .	77
7. Sich auf den inneren Rhythmus einstellen! . . . . .	79
8. Sehen Sie Meditation als Einstieg in die ganze Farbskala des Tagesgeschehens an . . . . .	83
9. Warum Sie sich nicht mit Zeitmangel zu entschuldigen brauchen: Es kostet Sie keine Minute Zeit! . . . . .	84
10. Finden Sie Ihre Form und Ihren Rhythmus! . . . . .	86
11. Gehen Sie also konsequent <i>Ihren Weg!</i> . . . . .	88
12. Tue, was du tust! . . . . .	89
13. Sich nicht immer gleichzeitig mit mehreren Dingen beschäftigen . . . . .	92
14. Negative Spannungen in positive umwandeln! . . . . .	92
15. Konzentration auch auf totales Hin-und-hergezerrt-Sein. . . . .	94
<i>Das Wunder der organismischen Wende</i> . . . . .	94
16. Heben Sie die tägliche Entfremdung auf! . . . . .	95
17. Die großen Meditationserlebnisse . . . . .	96

## Fragen – Übungen – Antworten

Frage: »Wie schaffe ich es, mich unter Druck zu konzentrieren?« . . . . .	103
Frage: »Kann man das lernen? – Gibt es Übungen? – Wie weit helfen dabei Meditationsübungen?« . . . . .	107
Mit Eigenem beginnen ... Übung . . . . .	108
Machen Sie dort weiter . . . . .	110
Frage: »Wie kann ich das Loslassen bewußt üben, wenn ich an Gedankengängen, Arbeiten, Situationen und Anspannungen festhänge?« . . . . .	113
Was würde mich jetzt am meisten packen? . . . . .	114
Nicht immer Action! . . . . .	116
Was ist jetzt dran? ... Übung . . . . .	116
Anwenden – und mehr als üben. . . . .	119
Stilles Sitzen ... Übung . . . . .	121
<i>Keine Suggestion</i> . . . . .	121
<i>Gelassen aufrecht</i> . . . . .	122
<i>Wahrnehmen</i> . . . . .	122
<i>Atem</i> . . . . .	123
<i>Puls- und Herzschlag</i> . . . . .	124
Nichts Besonderes erwarten . . . . .	126
Weiterführen . . . . .	126
Wichtiger als erklären und lesen wollen ist anfangen! . . . . .	127
Hier und jetzt anfangen – selbst in Turbulenzen! . . . . .	128

Keine Trennung . . . . .	129
Mit allen Sinnen . . . . .	130
Umschalten. . . . .	130
Gelassenheit . . . . .	131
Aufgeschlossensein. . . . .	132
Entspannung beginnt . . . . .	132
Sein oder Haben? . . . . .	133
... und die tanzenden Affen sind weg . . . . .	134
Wann immer und was immer einer gerade tut . . . . .	135
Turbulenzen ... und Grund unter den Füßen . . . . .	135
Ganz dabei . . . . .	137
Erledigen Sie eine Arbeit nicht, damit sie hinter Ihnen ist – füllen Sie alles mehr mit Ihren Sinnen aus	
Wachstum und Lebensqualität . . . . .	145
Haben oder Sein . . . . .	146
Leben erst, wenn wir aus dem Schneider sind? . . . . .	148
Der erste Schritt . . . . .	149
Was will ich jetzt – hier und jetzt?	
Ich komme nicht zu dem, was ich will . . . . .	154
<i>Bewußt machen</i> . . . . .	154
<i>Reize</i> . . . . .	155
<i>Was andere wollen</i> . . . . .	155
<i>Jeder will gemocht werden</i> . . . . .	155
Was hält mich zurück? . . . . .	156
<i>Das viele Lesen</i> . . . . .	157
<i>Die alten Programme</i> . . . . .	157
<i>Das Für-andere-dasein-Programm</i> . . . . .	158
<i>Fragen Sie sich öfter</i> . . . . .	158
Übung . . . . .	159
Die kleine weiße Karte . . . . .	162
Für jede Situation die Frage »Was will ich jetzt?« . . . . .	163
Etwas stimmt nicht . . . . .	163
Selbstbewußtsein und Lust an der Sache . . . . .	165
Setzen Sie sich immer auf »einen« Stuhl . . . . .	165
Sich lösen können, loslassen und lassen . . . . .	167
Sich lösen . . . . .	169
Was ich vorhatte . . . . .	169
Literatur. . . . .	171