

Inhaltsübersicht

Einer der besten Ratschläge	13
Streßsituationen	
Sie haben sich entschieden	19
Wir begegnen Streßsituationen	21
Trainingshinweise -- Hilfen -- Wege	22
Streß-Szenario ... Übung	23
Konzentration – Bewußtsein – Wahrnehmung – Meditation	
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
Die praktischen Konsequenzen	
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