

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung – Denksüchtig.....	11
1. Bewusste Wahrnehmung: Unsere Beziehung zum Denken verändern.....	23
TEIL I: FORMEN VON LEID	33
2. „Ich versteife mich auf das, was am meisten schmerzt“ Denkschleifen und Grübeleien	35
3. „Was stimmt nicht mit mir?“ Selbstkritik und Negativität	45
4. „Was stimmt nicht mit den anderen?“ Verbitterung, Groll und Schuldzuweisungen	55
5. „Was, wenn es schiefgeht?“ Angst, Sorgen und Schwarzmalerei.....	67
TEIL II: MITTEL DER BEFREIUNG	77
6. Lösen Sie sich von klebrigen Gedanken	79
7. Entdecken Sie das Ich, das größer ist als Ihre Gedanken.....	93
8. Kehren Sie zu dem Leben zurück, das Sie verpassen.....	105
TEIL III: DIE INNERE FREIHEIT LEBEN	117
9. Die Weisheit des Nichtwissens.....	119
10. Über das denkende Selbst hinaus	129
11. Ein gutes Leben – der Schlussgedanke	135
Danksagung.....	143