Inhaltsverzeichnis

1 Das Ich 1
Einleitung 1
Basisemotionen 2
Atmung 7
Körper 9
Worte und Gedanken 11
Fazit: Das Ich 13
Literatur 14

2 Ich-Bereich 17
Einleitung 17
Was ist der Ich-Bereich? 18
Selbstliebe 21
Glück 25
Positive Psychologie 29
Weniger ist manchmal mehr 32

Von Kopf bis Bauch 36
Der Komponist 40
Fazit: Ich-Bereich 43
Literatur 44

3 Nicht-Bereich 47
Einleitung 47
Was ist der Nicht-Bereich? 48
Annahme und Akzeptanz 51
Loslassen – Abgeben – Abheben 56
Die Dimension Zeit 59
Forderungen an den Nicht-Bereich 66
Gefahren des Nicht-Bereichs 69
Kommen und Gehen 74
Fazit: Nicht-Bereich 77
Literatur 79

4 Das Zusammenspiel der beiden Bereiche 81
Einleitung 81
Das Paradox 82
Unterscheidung 85
BALSAM für die Seele: Die 6 Wirkfaktoren 90
3 Schritte zur Problemlösung 95
Die Kapitulation des Ich-Bereichs 103
Wie innen, so außen 106
Ich- und Nicht-Bereich im Alltag 110
Die „Weltenseele“ 116
Fazit: Das Zusammenspiel der beiden Bereiche 120
Literatur 121

5 Neue Möglichkeiten 123
Einleitung 123
Bereichern Sie sich selbst 124
Von Habenwollen und Nichthaben 128
Verarbeitung von tiefer Trauer 132
Wer gibt der Sache ihren Sinn? 136
Das Hirngespinst namens Fehler 139
Mein Ich-Bereich, Dein Ich-Bereich 143
Karma, Schicksal und Genetik 148
Anderen helfen 152
Das ABC des Mitgefühls 157
Das persönliche Puzzle 160
Fazit: Neue Möglichkeiten 164
Literatur 165

6 Schluss 167
Einleitung 167
Schluss mit mangelndem Selbstbewusstsein 168
Schluss mit Hilflosigkeit 171
Schluss mit Unzufriedenheit 176
Schluss mit Vergangenheit 179
Schluss mit Schuld 185
Schluss mit Fehlern und Schwächen 189
Schluss mit dem Schluss 191
Literatur 192

http://www.springer.com/978-3-658-13214-9

Das Ich kann!-Prinzip
Wie die Balance zwischen Tun und Lassen gelingt
Hüttner, A.
2017, XIII, 193 S. 4 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-658-13214-9