

Inhalt

Vorwort	6
1. Der Tempel der Gelassenheit	9
Was ist Gelassenheit?	10
Ihr Gelassenheitsprofil	12
2. Achtsamkeit	17
Achtsamkeit bereichert Ihr Leben	18
Achtsamkeit im Alltag	20
3. Spiritualität	31
Sinnerleben fördert Gelassenheit	32
Auf der Suche nach Kraftquellen	34
Der Weg der Mitte	43
4. Glück	51
Glück hat viele Facetten	52
Glückstraining	53
Glücksnetzwerk	56
5. Humor	65
Humor schafft Abstand	66
Humor als Stresskiller und Antidepressivum	70
6. Gelassenheit als Erfolgsfaktor	79
Das Konzept der Resilienz	80
Gelassen Chancen nutzen	81

Fast Reader	86
Die Autorin	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95