

Kai Hoffmann

Deine Freiheit, deine Gelassenheit

Zeitlose Pfade zum inneren Frieden



Springer

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1 Eine Art Hinführung | 1 |
| 1.1 Der Mensch braucht Sicherheit & Nervenkitzel..... | 1 |
| 1.2 Das Bedürfnis nach Kontrolle, Identität & Herausforderung..... | 6 |
| 1.3 Der Mensch sucht den Sinn & das Weite | 10 |
| 1.4 Der Mut – Impuls zu Selbsttreue, Wachstum & Siegeswille..... | 13 |
| 1.5 Wenn Risiko und Ungewissheit drohen..... | 15 |
| 2 Die Herausforderungen | 21 |
| 2.1 Der opake Überraschungsraum des Alltags..... | 21 |
| 2.2 Herrscht Ungewissheit, Unsicherheit oder bloß Risiko?..... | 24 |
| 2.3 Angst macht selten klug | 31 |
| 2.4 Erwartungsfallen und Identitätsverlust..... | 34 |
| 3 Die Werte der Gelassenheit: Sinn – Wille – Mut | 37 |
| 3.1 Aufgewacht, Sinn – sag, wo’s langgeht! | 38 |
| 3.2 Kommt Sinn, kommen Gelassenheit & Sicherheit..... | 42 |
| 3.3 Werde zu dem, was für Dich Sinn ergibt..... | 46 |
| 3.4 Sinn entrollt, wozu wir frei sind | 49 |
| 3.5 Die Visionszentrale Sinn sagt uns, wohin | 53 |
| 3.6 Sinn bündelt Kompetenzen und motiviert | 54 |
| 3.7 Komplexität reduziert, was Sinn für uns macht..... | 56 |
| 3.8 Der Wille und die Freiheit – ein Spektrum Leben..... | 57 |
| 3.9 Der Wille ist trainierbar wie ein Muskel | 61 |
| 3.10 Die Basis allen Wollens: Körper & Selbstwert | 65 |
| 3.11 Sinn und Wille – survival values | 68 |
| 3.12 Der Wille hat die Zukunft im Visier – eine Ruhequelle für das eigene Handeln | 70 |
| 3.13 Achtung: Ladehemmung! | 75 |
| 3.14 Mut ist Wille mal Sinn..... | 76 |
| 3.15 Mut befreit von Bedingungen, die nicht unsere sind..... | 78 |

| | |
|---|-----|
| 4 Die Stunde praxisorientierter Philosophie | 83 |
| 4.1 Das bestmögliche Fundament zur Sinnorientierung..... | 83 |
| 4.2 Der Dialog klärt Welten auf und führt nach Hause | 85 |
| 4.3 Am Anfang war das Ungewisse – ein Rätsel aus Angst..... | 86 |
| 4.4 Trost kann trügen..... | 88 |
| 4.5 Die Philosophie des Ungewissen wider gewohntes Denken | 89 |
| 4.6 Die innere Burg des Selbst – die beste Erfindung der Philosophie | 91 |
| 4.7 Weisheit heißt wissen, was wir ungestraft weglassen können..... | 93 |
| 4.8 Jeder Augenblick kosmisch..... | 94 |
| 4.9 Die Philosophie der Gelassenheit..... | 97 |
| 4.10 Wonach wir suchen ist das, was sucht: Unsere Lebendigkeit | 99 |
| 4.11 Wirst Du herausgefordert, genieße den Augenblick..... | 103 |
| 4.12 Wird es unübersichtlich, nimm den „Blick von oben“ | 104 |
| 4.13 Die Ermahnung an Dich selbst: Dein innerer Weg..... | 107 |
| 4.14 Was Dich trifft, berührt Deine Seele nicht..... | 110 |
| 4.15 Die Liebe zum Schicksal und etwas Disziplin | 115 |
| 4.16 Die Philosophie des Willens..... | 118 |
| 4.17 Wer sein Warum und Wozu kennt, erträgt fast jedes Wie | 121 |
| 4.18 Die Selbstwertsteuerung: Wer will, wirkt! | 124 |
| 4.19 Der Wille zu Chaos und Komplexität..... | 126 |
| 4.20 Leib & Gesundheit – die Energiequellen allen Wollens..... | 131 |
| 4.21 Pathos der Distanz – die Höhen des freien Willens..... | 135 |
| 4.22 Bilder des Wollens vesus Bilder des Reflexes | 139 |
| 4.23 Bildgeschichten fürs Gehirn: Erleben heißt erdichten..... | 142 |
| 5 Die Gesetze gelassenen Handelns | 145 |
| 5.1 Die Achtsamkeit und der innere Abstand..... | 145 |
| 5.2 Wem der Mut zur eigenen Stunde schlägt | 151 |
| 5.3 Das schwirrende Lasso der Sprache loslassen..... | 153 |
| 5.4 Raum und Zeit schaffen Distanz und Gelassenheit | 156 |
| 5.5 Die Freiheit gelassener Selbst-Schöpfung: Entwerfen, wählen, entscheiden, wollen, Verantwortung..... | 160 |
| 5.6 Die Innere Burg der Gegenwart hält Komplexitäten stand – ein Quantensprung | 163 |
| 6 Das Training zur Coolness | 169 |
| 6.1 Leibübung: Vergiss alles, was gerade keine Rolle spielt, und handle! | 169 |
| 6.2 Frag Deinen Helden in Dir | 173 |
| 6.3 Weißt Du nicht weiter, tu einfach so, als wüsstest Du's | 176 |
| Cool-down & Entspannung | 179 |
| Der Autor | 191 |
| Dank | 192 |
| Literatur | 193 |