

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Byron Katie	9
Einleitung	11
Wie funktioniert das mit dem Loslassen?	15
The Work von Byron Katie	19
Abkürzungen und Ausführlichkeit	25
<i>Die Methode</i>	
Angst	37
<i>Was ist wahr und was ist nur vorgestellt?</i>	
Die Gedanken	45
<i>Wie funktionieren unsere Gedanken?</i>	
Sich verlieben	51
<i>Die Kraft der Umkehrung</i>	
Gute Geräusche – schlechte Geräusche	55
<i>Wer wäre ich ohne meine stressigen Gedanken?</i>	
Lieben was auftaucht	62
<i>The Work ist eine Meditation</i>	
Gedankenkreisen	67
<i>Die drei Angelegenheiten</i>	
Suche nach Sicherheit	73
<i>Der befreite Geist</i>	
Leicht oder schwer?	78
<i>Finde die Antwort in dir selbst</i>	

Ich brauche einen kreativen Freundeskreis	85
<i>Stimmt das, was ich für wahr halte?</i>	
Älter werden	95
<i>Glaubenssätze finden</i>	
Lieben was ist	100
<i>Das Motto der Work</i>	
Eheleben	105
<i>Wer wäre ich ohne meine Geschichte über ihn?</i>	
All meine schlimmen Befürchtungen	111
<i>Kann ich mir absolut sicher sein, dass sie eintreten?</i>	
Familienbande	116
<i>Ist das wahr?</i>	
Aufregung	123
<i>Eine Vorstellung ist nicht real</i>	
Mein Rücken wurde nicht besser	129
<i>Eine Work über meinen Körper</i>	
Harmlose Verdächtigungen im Alltag	134
<i>Beispiele für Umkehrungen finden</i>	
Essensgewohnheiten	144
<i>Umkehrungen</i>	
Besitzvorstellungen loslassen	150
<i>Wie ist es mit dem stressigen Gedanken, wie ohne?</i>	
Ich weiß schon Bescheid	163
<i>Bewertungen</i>	
Gevatter Tod	170
<i>Glaubenssätze finden</i>	
Wahrnehmen, ohne zu bewerten	176
<i>Wie unsere Bewertungen sich in der Realität auswirken</i>	

Zum Frieden zwischen zwei Menschen braucht es nur einen, der friedlich ist	183
<i>Wie kann ich mich auf stressige Situationen freuen?</i>	
Ist Frieden langweilig?	194
<i>Mein Leben ohne stressige Gedanken</i>	
Vertrauen in der Liebe	198
<i>Genau sein</i>	
Man kann immer neu anfangen	204
<i>Es gibt keine Vergangenheit und keine Zukunft, nur das Jetzt</i>	
Perfekt sein zu wollen bewirkt das Gegenteil	210
<i>Wie ist mein Leben mit stressbeladenen Gedanken?</i>	
The Work ist eine Meditation II	216
<i>The Work wirkt nachhaltig</i>	
Ich habe keine Probleme, wenn ich keine mache	221
<i>In jeder Situation steckt etwas Gutes</i>	
Antrainierte Freundlichkeit	225
<i>Eine Work zu dem Glaubenssatz: Die Welt sollte so nicht sein</i>	
In was kann man vertrauen?	232
<i>Wie findet man die Umkehrungen?</i>	
Ich muss eine lange Beziehung haben	240
<i>Eine Work zu dem Glaubenssatz: Ich muss das schaffen</i>	
Ich muss eine lange Beziehung haben II	247
<i>Was will ich nie wieder erleben?</i>	
Zum Schluss	252