

Deine Freiheit, deine Gelassenheit

# Lizenz zum Wissen.




Sichern Sie sich umfassendes Wirtschaftswissen mit Sofortzugriff auf tausende Fachbücher und Fachzeitschriften aus den Bereichen: Management, Finance & Controlling, Business IT, Marketing, Public Relations, Vertrieb und Banking.

Exklusiv für Leser von Springer-Fachbüchern: Testen Sie Springer für Professionals 30 Tage unverbindlich. Nutzen Sie dazu im Bestellverlauf Ihren persönlichen Aktionscode **C0005407** auf [www.springerprofessional.de/buchkunden/](http://www.springerprofessional.de/buchkunden/)



**Jetzt  
30 Tage  
testen!**

Springer für Professionals.  
Digitale Fachbibliothek. Themen-Scout. Knowledge-Manager.

-  Zugriff auf tausende von Fachbüchern und Fachzeitschriften
-  Selektion, Komprimierung und Verknüpfung relevanter Themen durch Fachredaktionen
-  Tools zur persönlichen Wissensorganisation und Vernetzung

[www.entschieden-intelligenter.de](http://www.entschieden-intelligenter.de)

Springer für Professionals

 Springer

Kai Hoffmann

# Deine Freiheit, deine Gelassenheit

Zeitlose Pfade zum inneren Frieden

 Springer

Dr. Kai Hoffmann  
Praxis für Coaching, Managementberatung,  
Buddhistische Psychotherapie  
Frankfurt, Deutschland

ISBN 978-3-658-12331-4

ISBN 978-3-658-12332-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-12332-1

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Strasse 46, 65189 Wiesbaden, Deutschland

*Gewidmet all meinen Klienten  
für Freuden, Wunder und Inspirationen  
auf ihrem achtsamen Pfad zum inneren  
Frieden.*

# Vorwort



In der Zen-Praxis schätze ich die herausfordernde tägliche Übung einer achtsamen Konzentration auf das, was im Hier und Jetzt gerade da ist; insbesondere die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und dem, was in uns passiert, wenn's passiert. Auf diesem Weg zum inneren Frieden kultiviert Kai Hoffmann eine für den Alltag herausfordernde und zugleich heilsame Balance zwischen dem achtsamen Umgang mit sich und anderen sowie einer dazu notwendigen Disziplin, Abstand nehmen zu müssen von den verführerischen und oft selbstschadenden Denkautomatismen unserer Egos. Wer sich darauf konsequent einlässt, befreit seinen edlen Selbstkern vor unnötigem Leid.

Dr. Stefan Bauberger, Zen-Meister, Jesuiten-Pater und Professor für Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München

# Einleitung

Mit folgender Botschaft möchte ich Ihnen eine neue Sicht auf Ihr Leben ermöglichen: *Gelassenheit entsteht von ganz alleine, sobald Sie achtsam Ihren Geist schulen, und das tagtäglich.* Was Ihnen im Leben passiert, mögen Sie nicht im Griff haben; wie Sie darauf reagieren schon. Denn der Basisfaktor Ihres Lebens ist Ihr Bewusstsein dessen, was Sie wahrnehmen und wie Sie darauf mit Ihrem Denken und Fühlen und Handeln antworten. Sobald Sie innen klar sind, wird das Draußen für Sie stimmig werden. Und je klarer Sie Ihr Bewusstsein schärfen, umso öfter zuckt Ihr Leben vor Turbulenzen mit der Schulter. Ihre Gelassenheit erfolgt dabei zumeist aus Situationen, die für Sie keineswegs Ruhe versprochen. Gelassen ist, wer trotzdem ruhig bleibt.

Immer mehr Menschen stimmen das gleiche Grundmotiv im Sound ihrer Wehklage an: das Lied der Sehnsucht nach einem inneren Frieden, aus dem heraus sie den permanent steigenden Veränderungen und Alltagsanforderungen angemessen begegnen. Diesen inneren Frieden tragen wir alle in uns, den muss uns keiner von außen bescheren; er ist gleichsam ein Geburtsrecht unseres Lebens.

Klagen Klienten im Coaching, sie wüssten nicht mehr, wo es langgehen solle mit ihnen, weil ihnen ihr innerer Kompass verloren gegangen sei, so liegt der Grund hierzu meist im Verlust unserer angeborenen Fähigkeit, innezuhalten, Abstand nehmen und loslassen zu können von den Saugnäpfen unserer eigenen Gedanken über all die Reize, die uns innerlich oder von außen umlagern. Im Beruf wie im Privatleben plage sie eine innere Unruhe, eine fehlende Orientierung, ein schwankender Boden unter den Schritten ihres gewohnten Handelns. Dazu kommen die Ängste und Zweifel, etwa zu versagen, bei anderen nicht anzukommen oder Fehler zu machen oder nicht mehr mithalten zu können. So sitzen bei Tagesanbruch viele Menschen bereits auf der Bettkante vor den Rätseln ihrer selbst. Und so lauten einige Standard-sorgen Was passiert? Komme ich heute angstfrei durch den Tag? Hab ich mich im Griff? Wie schaffe ich's, mich wohlzufühlen?

Hier stimme ich das Lied vom Ungewissen an: *You never know. But be ready!* Diese Basismelodie spielt zeit unseres Lebens im Hintergrund, dringt jedoch nur noch selten in unser routiniertes Denken.

Kinder haben ein Gespür für diesen Schwingungsbereich des Lebens, von Augenblick zu Augenblick immer wieder ungewiss und neu zu bleiben, weil sie neugierig und offen sind für das, was da gerade wieder um die Ecke kommt, und es so akzeptieren, wie es nun mal ist. Mit diesem Schwingungsbereich des Lebens ebenso kinderleicht umzugehen und dabei einen Gleichmut inneren Friedens zu spüren, dazu möchte ich Ihnen einen Leitfaden der Gelassenheit entwickeln für den *Sound der Ungewissheit* unserer Existenz.

Tagtäglich passiert nämlich häufig etwas ganz anderes, wenn Situationen ungewiss daherkommen. Da inszenieren wir Menschen unsere eigenen Angstfilme mit unseren persönlichen Geschichten und projizieren sie auf die Leinwandflächen unserer Umwelt, auf die unvermuteten Mimiken unserer Mitmenschen, auf geheimnisvolle Gesten von Kollegen untereinander, auf die ungewiss wirkenden Lücken im Alltag – ja im Weltgeschehen. Werde ich noch gemocht? Werde ich entlassen? Verkauft der Vorstand das Privatkundengeschäft? Macht die Firma pleite? Und was schwemmt die nächste Woge einer Finanzkrise wieder hoch oder gleich weg? *You never know. But be ready!*

Um mit unseren Lebensfragen neugierig staunend statt ängstlich erschrocken nach vorne zu schauen zu können, eröffnet Ihnen dieses Buch eine seit Jahrtausenden bewährte Lebensphilosophie: „Besinn Dich auf das, was Du bist, worauf Du Wert legst, was Du kannst und vor allem: was Du willst, und begrüße den Zufall und die Angst als Partner des Wandels.“ Nur so irren wir uns empor mit einem inneren Kompass für das Ungewisse. Oftmals zählen hier einfache Gedanken und kleine Gesten, um Großes zu meistern. Eine große Chance für uns. Dazu müssen wir uns von chronischen Sicherheiten lösen und loslassen lernen vom Gewohnheitsrecht der Kontrolle. Wer auf Berechenbarkeit seiner äußeren Umwelten setzt, gerät innerlich schnell ins Wanken. Das übrigens macht Menschen am meisten zu schaffen, im Alltag bloß nicht die Orientierung und Kontrolle zu verlieren, und gar nicht so sehr das, was da auf sie zukommt. Damit gelassen umzugehen lernen heißt, sich selber neu entdecken zu können.

Und darum geht's in diesem Buch, um ein gelassenes Leben im opaken Überraschungsraum des Alltags, um eine dem Menschen je eigene Lebensphilosophie, die dem Tanz der Komplexitäten um uns herum eine *Innere Burg* des Friedens und der Selbstsicherheit bietet. In jedem Menschen schlägt ein abenteuerlich gelassenes Herz, das seine Energien aus anderen Quellen speist als unsere Verstandesturbinen. Dieser innere selbstsichere Frieden, ein universeller Sehnsuchtspol menschlichen Glücks, kann uns gerade heute unabhängig machen vom Spektakel unserer Kopfkino-Filme. Wir müssen in unseren Fantasien nicht erst jemanden beiseiteschaffen, um Raum für unser Ich zu gewinnen. Wir tragen die Kraft zur inneren Selbstakzeptanz von Anbeginn unseres Lebens in uns selbst. Hierzu müssen wir bereit sein, loszulassen von unzuträglichen Gedanken- und Gefühlshypnosen. Es geht um die Weisheit, cool gegenüber unseren Selbstsuggestionen zu werden und eine Entdeckungsreise zur seelischen Gesundheit zu wagen, von deren Inseln und Gefilden aus wir unsere gewohnten Alltagsszenarien wie Schiffe am Horizont gelassen betrachten können.

Das Leben ist zu kleinen Schönheiten imstande, zu wunderbaren Momenten des Glücks und der Seelenruhe. Das alles steckt in uns, wir müssen da gar nicht draußen suchen. *Was Du suchst, ist das, was sucht* – so heißt auch ein Kapitel dieses Buches.



Diese Besinnung auf das je Eigene, auf die inneren Energien, Werte und Kompetenzen unseres eigenen Lebens ermöglicht uns, vom Anderswo loszulassen und den gelassenen *Pragmatismus des Augenblicks* zu erleben. Was wir erleben, ist Resultat unserer Absichten und Werte. Nonchalance, Gelassenheit, Coolness – alle Menschen sehnen sich danach und vergessen, dass sie es schon längst besitzen und in sich tragen wie einen Atem, der sie täglich weitermachen lässt, obwohl sie ihn meist ungeachtet lassen.

Die Wirklichkeit fordert uns heraus und besitzt eben dieses Konfrontationsmerkmal: „die Ungewissheit“. Aus der technischen wie gesellschaftlichen Entwicklung ist heute mehr denn je eine Geschwindigkeit sich fortlaufend verändernder Umweltbedingungen entstanden, denen unsere Psyche mit ihren kulturgeschichtlichen Gewohnheiten kaum mehr gewachsen scheint. Dem Urprinzip menschlichen Lebens, sicher über die Runden zu kommen, drohen mit jedem Glockenschlag des Tages unvorhergesehene Prüfungen. Hieraus erwächst für den, der selbstwirksam handeln, selbst entscheiden und/oder einfach nur handeln will, ein Aufforderungscharakter, den ich aus der Trias einer zeitlosen Gelassenheit entwickeln werde: Wir sollten uns selbst wieder auffordern können zum *Sinn* der Situation, zum *Willen* dessen, was uns wert und wichtig ist, und zum *Mut*, entsprechend zu handeln. Daraus folgt: Wir müssen uns gar nicht mehr gegen alles absichern, was da kommen und passieren könnte. Wir werden im Augenblick des Geschehens stattdessen auf die Fundamente unserer *Inneren Burg* vertrauen, auf die Trias:

1. Wir können selbst wählen (Sinn entwerfen).
2. Wir wollen uns entscheiden (Willen zeigen).
3. Und wir werden sodann entschlossen losgehen (mutig sein).

Und wozu nun dieser Dreierpack zur Gelassenheit – und mit dem Prädikat „zeitlos“? Hierzu habe ich nach über zwanzig Jahren Beschäftigung mit den jeweils aktuellen psychologischen Praktiken auf die Ursprünge aller Psychologie zurückgeblickt. Dort entdeckte ich bis heute Unverlorenes; und ich habe mich auf zwei Epochen-Giganten wohlweislich beschränkt, denn sie dienen dem Buch wie Pfeil und Bogen dem Ziel. Was beispielsweise die stoische Ethik als Wegweiser zum Glück für uns Menschen aufgestellt oder, knappe zweitausend Jahren später, der Lebensphilosoph Friedrich Nietzsche als Selbstbestimmung des freien Willens unbeirrbar gemacht hat, ist uns für alle Zeiten gültig geblieben. Über diesen Fundamenten aus Philosophie und Psychologie erhebe ich mit diesem Buch eine Trias aus Sinn, Wille und Mut zur mentalen Architektonik gelassenen Lebens.

Für eine heilsame Gelassenheit, zu der wir uns immer wieder selbst entscheiden können, benötigen wir dringender denn je die Askese des unbeirraren Loslassens von mentalen-emotionalen Reflexen. Weisheit heißt zu wissen, was wir ungestraft weglassen können, und dieses Lassen macht gelassen: *Die Seele geht zu Fuß*.

Manchen hauen ja schon Kleinigkeiten um. Smartphones, Navigatoren, Börsenticker, Fernbedienungen, elektrische Rundumcheck-Armbanduhren oder die schlichte Kaffeemaschine brauchten minutenweise nur zu streiken, und schon ist es aus mit Autopilot und Routine und wir werden nervös. Wer das Leben jedoch nach

seinen persönlichen Werten zu leben versteht, für den gibt es keine Kleinigkeiten. Jammern über das, was schief läuft, ist der Zeitvertreib für Verlierer. Tun Sie lieber, was Sie wirklich wollen, und zahlen Sie dafür. Aber egal, ob was schief läuft oder hin und her in Ihrem Alltag – alles, was passiert, kann mit diesem Buch dem Training Ihres Geistes zur Klarheit und Wachheit und zum inneren Frieden dienen. Dabei sollte Ihnen bewusst werden, dass sowohl Ihr Leiden wie Ihre Leidenschaft Sie weiterentwickeln.

Und genau darin liegt ein Sinn dieses Buches, dass Sie am Ende erkennen: Alles, was ich hier in diesem gelebten Augenblick beabsichtige zu erreichen, und was ich dazu auch tue, erfolgt aus der Freiheit meiner selbstbestimmten Wahl. Ich habe in jedem Augenblick meines Lebens diese Wahl, so oder so zu handeln.

Dieses *So oder so* wird es immer für Sie und mich geben. Und mit diesem Selbstwertgefühl Ihrer Autonomie nehmen Sie Abstand von nicht selbst gewollten und oft fremden Wertmaßstäben. Ihre Gelassenheit soll in diesem Buch als eine Übung Ihres Glaubens an sich selbst beherzigt und in nachvollziehbaren Übungen erlebt werden können.

Auf diesem gemeinsamen *Weg der Seele zu Fuß* werden wir bei einem inneren *Klima der Heiterkeit und des Gleichmutes* auch die alten ewigen Wahrheiten wieder lieben und leben lernen. Die Stoiker hatten es wirklich drauf, und Nietzsche bleibt, was eine gelassene Selbstbestimmung betrifft, unerreicht. Sie werden diese ganz Großen unserer Philosophiegeschichte aus den Perspektiven der Gelassenheit mitunter neu kennenlernen. Hierbei werden Sie von Ihren Ansprüchen etwa nach Perfektion, Kontrolle oder Anpassung gelassen Abstand nehmen, beiseitretreten und darüber in Ruhe meditieren können, was das alles für Sie eigentlich bedeuten – oder eben nicht mehr bedeuten – soll. Den einzigen Maßstab, der Ihnen hierzu Ihre lebensfördernde Antwort liefert, finden Sie allein in sich selbst.

Das setzt voraus, aufhorchen zu können, was in Ihnen anspricht auf die Wegweisungen zu Ihrer eigenen Weisheit. Damit kehrt die uralte und menschenwürdigste Motivation der Philosophie, der *Liebe* (philo) zur *Weisheit* (sophos), in unseren Lebensalltag zurück: Wir leben, um unsere je eigene Weisheit täglich zu erreichen.

Philosophisches Denken, und diese Renaissance des Geistes ist gerade heute überfällig, will den Menschen vom Ursprung der Philosophie her, weise zu leben, unabhängig machen von den Faustschlägen der Welt (die wir uns meistens nur selbst verabreichen). Die „Sorge um sich selbst“, eine bewährte Tugend des griechischen Altertums, wird als lebensphilosophische Haltung stark gemacht, die den Hieben des Alltags – ob nun von außen oder innerlich – gelassen standhält. Hierzu halten wir unsere Seelen in Bestform mit Tugenden und Werten, auf die es uns ankommt: Freiheit, Willenskraft, Entscheidungsfreude, Selbstverantwortung, Gerechtigkeit, Sinn, Mut, Hilfsbereitschaft, Verständnis, Empathie und Gesundheit. Es gibt diese zeitlose Universalität an menschlichen Werten und Motiven, eine *Kosmologik der Seele*, deren Basisfunktionen bis heute lebendig und damit reaktivierbar geblieben sind.

Und wenn wir ehrlich sind: Es ist mehr als genug, im Leben vier, fünf Dinge zu beherzigen. Das reicht, um gelassen über die Runden zu kommen, wirklich.

Diese Werte sind uns mit dem Beginn der Philosophie als unverlierbare Maßstäbe eines selbstverantwortlichen Lebens mitgegeben worden. Uns dessen wieder bewusst zu werden im Sinne des „Erkenne Dich selbst“ (Sokrates, 469–399 v. Chr.), dazu will ich Sie mitnehmen auf einen spannenden Streifzug durch mitunter alltägliche wie außergewöhnliche Herausforderungen menschlicher Erfahrungen, anhand deren wir uns über uns selbst klar werden und unseren inneren Frieden (wieder) gewinnen können.

Helfen werden uns hierbei neben bewährten psychologischen Praktiken der Selbstklärung eben auch die großartigen Welt- und Lebensanschauungen einiger ausgewählter Philosophien, deren Begründern eines gemeinsam ist: der Ursprungsgedanke der Philosophie, das Seelenheil für den Menschen durch sich selbst zu erlangen, ohne fremde Hilfe etwa eines Gottes oder eines anderen fremden Glaubenssystems oder die Beurteilungen anderer Menschen. Und wer weiß, was er oder sie will, und bereit ist, entschlossen danach zu handeln, trägt die Kompassnadel aller möglichen Lebensrichtungen unbeirrbar wie in der eigenen Atemsäule aufgesteckt.

Ich wünsche Ihnen, mit der Gelassenheit, die dieses Buch Sie lehren möchte, eine Herzenskammer in sich entdecken zu können, von der Sie womöglich schon vage und leise, weil tief in Ihnen verborgen, etwas ahnten und die Ihnen etwas Außergewöhnliches offenbart, das jederzeit (!) auf Sie wartet: inneren Frieden.

*„Meine Botschaft? Behalte einen klaren Kopf  
und nimm immer eine Glühbirne mit.“*  
Bob Dylan<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>In Williams „Bob Dylan in eigenen Worten“, S. 31.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1 Eine Art Hinführung</b> .....                                                         | 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 |
| <b>2 Die Herausforderungen</b> .....                                                       | 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 |
| <b>3 Die Werte der Gelassenheit: Sinn – Wille – Mut</b> .....                              | 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<br>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 Leibesübung: 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