

Dr. Burkard Weth
Gelassen Leben



Gelassen Leben

Dr. Burkard Weth

Dr. Burkard Weth

Gelassen Leben

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Coverbild: ©PUNTOSTUDIOFOTO Lda, stock.adobe.com (68976260)

Satz: Ramona Schreiber, Shaker Media GmbH

Umschlaggestaltung: Alicia Schaefer, Shaker Media GmbH

Copyright Shaker Media 2021

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-835-1

Shaker Media GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49

Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Inhaltverzeichnis

Vorwort	7
Gelassenheit erfordert loslassen	9
Das äußere Leben wird durch Gelassenheit bestimmt	9
Die innere Gelassenheit finden	11
Gelassenheit wird nicht gemacht, sie wird zugelassen	13
Gelassenheit ist nicht verhandelbar.	14
Gelassen denken	15
In einer Geschichte gefangen sein	15
Gewichtung der Situation.	16
12 gute Gründe, durch Meditation zu denken	16
Selbstbewusstsein entwickeln	27
Was bedeutet Selbstbewusstsein	27
Friede und Gelassenheit	30
3 einfache Strategien, mit denen Sie sich schnell sicher fühlen: . . .	31
Gelassenheit bedeutet auch: lass die Anderen so wie sie sind	33
Vom Werten und Streben.	33
Gelassenheit im Aufgeben finden	36
Die Kunst des Loslassens.	39
Lieben und in der Gelassenheit leben.	41
Freiheit und Loslösung von Immateriellem und Materiellem	45
Die Freiheit, die Kontrolle aufzugeben	45
Das Konzept der Anbindung	48

Man muss innerlich alleine sein können, um gelassen zu werden	51
Kann sich Erleuchtung im Traum ergeben.52
Träume interpretieren53
Schlüssel zur emotionalen Gelassenheit59
Wissenswertes kompakt, Übungen & Hinweise	63
15 Charakteristika zur Gelassenheit63
Eine kleine Gebrauchsanweisung64
Das Paradoxon des Loslassens68
Leben in Gelassenheit69
Inneren Frieden zulassen73
Sich nicht auf Psychopharmaka verlassen78
Quellenangaben	79