

Chade-Meng Tan

# **Search Inside Yourself**

Optimiere dein Leben durch Achtsamkeit

Aus dem Englischen  
von Andrea Panster

GOLDM

# Inhalt

Vorwort von Daniel Goleman	9
Vorwort von Jon Kabat-Zinn	13
<b>Einleitung</b> Die innere Suche	21
<b>Eins</b> Sogar Ingenieure gedeihen mit emotionaler Intelligenz	31
<b>Zwei</b> Atmen Sie, als hinge Ihr Leben davon ab	57
<b>Drei</b> Achtsamkeit, ohne auf einem Kissen zu sitzen	85
<b>Vier</b> Natürliches Selbstvertrauen aus garantiert biologischem Anbau	121
<b>Fünf</b> Zähmen Sie Ihre Emotionen wie ein Pferd	151
<b>Sechs</b> Wie man Gewinne macht, mit dem Ruderboot die Ozeane überquert und die Welt verändert	187
<b>Sieben</b> Empathie und das Affentheater mit dem limbischen Tango	221
<b>Acht</b> Wie man etwas bewirkt und trotzdem geliebt wird	263

<b>Neun</b>	In drei einfachen Schritten zum Weltfrieden	309
<b>Epilog</b>	Retten Sie die Welt in Ihrer Freizeit	321
Dank		325
Lektüreempfehlungen und Quellen		331
Anmerkungen		338