

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Im Jetzt leben als Lebensphilosophie</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Die Lehre vom wertvollen Moment .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Glück und Gesundheit bewusst einladen .....	43
<b>Kapitel 3:</b> Die Haltung zu den Dingen erkunden .....	55
<b>Kapitel 4:</b> Der bewusste Umgang mit Ressourcen .....	67
<b>Teil II: Das Jetzt im Alltag leben</b> .....	<b>79</b>
<b>Kapitel 5:</b> Bewusst jeden Tag wahrnehmen .....	81
<b>Kapitel 6:</b> Das Leben im Jetzt als Konzept verankern .....	95
<b>Teil III: Das Leben im Jetzt in der Familie und mit Freunden erleben</b> .....	<b>107</b>
<b>Kapitel 7:</b> Die Partnerschaft bewusst gestalten .....	109
<b>Kapitel 8:</b> Spezielle Momente mit den Kindern .....	125
<b>Kapitel 9:</b> Wertvolle Zeit mit alten Eltern und Großeltern verbringen .....	133
<b>Kapitel 10:</b> Glücksgefühle in der Freizeit .....	143
<b>Teil IV: Das Leben im Jetzt im Beruf umsetzen</b> ..	<b>159</b>
<b>Kapitel 11:</b> Den Arbeitsalltag bewusst gestalten .....	161
<b>Kapitel 12:</b> Projektmanagement und Zeitmanagement .....	175
<b>Kapitel 13:</b> Das berufliche Potenzial entwickeln .....	189
<b>Kapitel 14:</b> Aktiv den Jobwechsel gestalten .....	205
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>217</b>
<b>Kapitel 15:</b> Zehn positive Wirkungen vom Leben im Jetzt .....	219
<b>Kapitel 16:</b> Zehn Übungen für das Leben im Jetzt .....	229
<b>Kapitel 17:</b> Zehn Tipps und Tricks für das Leben im Jetzt .....	247
<b>Kapitel 18:</b> Zehn Tipps bei Krisen im Jetzt .....	257
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>263</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
Widmung .....	9
Danksagung .....	9
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	22
Was Sie nicht lesen müssen .....	22
Törichte Annahmen über den Leser .....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Im Jetzt leben als Lebensphilosophie .....	23
Teil II: Das Jetzt im Alltag leben .....	24
Teil III: Das Leben im Jetzt in der Familie und mit Freunden erleben .....	24
Teil IV: Das Leben im Jetzt im Beruf umsetzen .....	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	25
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b> <b>IM JETZT LEBEN ALS LEBENSPHILOSOPHIE</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b> <b>Die Lehre vom wertvollen Moment</b> .....	<b>29</b>
Stress und Langeweile keine Chance geben .....	30
Ganz individuell – das eigene »carpe diem« finden .....	30
Intensiv und aktiv möglichst lange leben .....	31
Warum Sie mit einem Leben im Jetzt nicht warten sollten .....	32
»Carpe diem« wirkt in Ihrem Geist und Körper .....	33
Genuss oder Verschwendung – die goldene Mitte finden .....	34
Achtsam und bewusst genießen .....	34
Quality Time – spürbares Glücksgefühl .....	36
Möglichkeiten wahrnehmen und zugreifen .....	38
Die Auswirkung auf Sie und Ihr Umfeld .....	38
Ein Leben im Jetzt einüben .....	39
Selbstverantwortung trainieren .....	40
Was Sie selbst zum Erfolg beitragen können .....	40
Das ganzheitliche Lebenskonzept .....	42

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Glück und Gesundheit bewusst einladen.....</b>	<b>43</b>
Wertvolle Momente im Jetzt.....	44
Auf die innere Stimme hören.....	44
Die Zeit mit Glücksmomenten füllen.....	44
Respektvoll gegenüber dem Glück sein.....	45
Glücksgefühle als Gesundheitsvorsorge.....	46
Ihre persönliche Glücksformel entwickeln.....	46
Den Moment ganz ohne Ablenkung genießen.....	48
Reizüberflutung – wenn alles auf einmal auf Sie einstürzt.....	48
Sich auf einen Sinn konzentrieren.....	50
Warum gefühlt verschwendete Zeit unglücklich macht.....	51
Das Frühwarnsystem meldet sich.....	54
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Die Haltung zu den Dingen erkunden.....</b>	<b>55</b>
Den Ursprung einer inneren Haltung verstehen lernen.....	56
Ballast abwerfen – Haltungen aktualisieren.....	57
Guter Tag, schlechter Tag, nächster Tag.....	58
Selbsterfüllende Prophezeiung.....	59
Schlechte Tage »positiv drehen«.....	59
Die »Jetzt-Haltung«: Lebenszeit als Chance nutzen.....	60
Jetzt beginnen statt aufschieben.....	60
Eigene Wünsche beachten und ernst nehmen.....	60
Die »Ja-Haltung« einnehmen.....	61
Veränderungen beobachten und würdigen.....	62
Mehr davon machen, was Freude bereitet.....	62
Aktiven und passiven Veränderungen begegnen.....	63
Die eigene Bewertungsskala etablieren.....	64
Schöne Momente schützen.....	64
Die eigene Wunschkala erarbeiten.....	64
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Der bewusste Umgang mit Ressourcen.....</b>	<b>67</b>
Eigene und allgemeine Ressourcen kennen.....	67
Bewusster Konsum.....	69
Mieten und Teilen stimmt zufrieden.....	70
Repair Café und Co.....	71
Geist und Körper in Balance halten.....	71
Die Philosophie der kleinen Schritte.....	71
Yin und Yang in Harmonie bringen.....	72

Lebenszeit als endlich akzeptieren .....	73
Über den Tod sprechen .....	74
Der Blick auf die eigene Endlichkeit .....	74
Das Umweltbewusstsein schärfen .....	75
Das eigene Verhalten im Blick .....	75
Kleine Dinge – großer Effekt .....	76
Essen und Nahrungsmittel sinnvoll auswählen .....	76
Jetzt – in diesem Moment wächst gesundes Gemüse für Sie .....	77
Auszeit in der Küche genießen .....	77

## **TEIL II DAS JETZT IM ALLTAG LEBEN ..... 79**

### **Kapitel 5 Bewusst jeden Tag wahrnehmen ..... 81**

Kleine alltägliche Übungen im Jetzt .....	81
Vorbereitung für den Tag: Ihr Body-and-Mind-Scan .....	82
31.000 Sonnenaufgänge und Sie sind live dabei .....	83
Zauberwort Monotasking .....	84
Sich wertvolle Momente gönnen .....	84
Lernen, dass weniger oft mehr ist .....	85
Ablenkungsstrategien erkennen und beheben .....	85
Antizipation sinnvoll nutzen .....	86
Kleine mentale Übungen für zwischendurch .....	87
360-Grad-Blick .....	87
360-Grad-Grounding .....	87
Übungskonzepte für den Körper .....	88
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) .....	89
Atemübungen .....	89
Qi Gong .....	89
Meditation .....	89
Fantasiereisen .....	90
Yoga .....	90
Feldenkrais .....	90
Autogenes Training .....	90
Waldbaden .....	90
Den Geist schärfen und fokussieren .....	91
Die Tunnelblickmethode anwenden .....	91
Ihre Kamera einschalten .....	92
Doodles für die Konzentration nutzen .....	92
Kraftquellen im Alltag nutzen .....	93

**Kapitel 6**

<b>Das Leben im Jetzt als Konzept verankern</b> .....	<b>95</b>
Gute Bedingungen für Ihr Leben im Jetzt schaffen .....	96
Erfolgsfaktoren für Ihr Leben im Jetzt .....	96
Den Schatz der Achtsamkeit beschützen .....	97
Gleichgesinnte finden .....	97
Fortschritte sehen, Rückschläge akzeptieren .....	98
Veränderungen beobachten .....	98
Erfolge spüren und anerkennen .....	100
Neuland entdecken .....	100
Schritt für Schritt umsetzen reicht völlig aus .....	101
Mit dem hektischen Alltag umgehen .....	102
Die Jahreszeiten als Wegweiser .....	102
Leben im Jetzt im Frühling .....	104
Leben im Jetzt im Sommer .....	104
Leben im Jetzt im Herbst .....	105
Leben im Jetzt im Winter .....	106

**TEIL III**

<b>DAS LEBEN IM JETZ IN DER FAMILIE UND MIT FREUNDEN ERLEBEN</b> .....	<b>107</b>
--	------------

**Kapitel 7**

<b>Die Partnerschaft bewusst gestalten</b> .....	<b>109</b>
Merkmale einer achtsamen Partnerschaft kennen .....	110
Geheimcode: Quality Time .....	110
Der Liebe das Jetzt geben .....	113
Zeit und Raum für Gespräche zu zweit ermöglichen .....	114
Achtsame Sprache .....	114
Die richtigen Worte finden .....	116
Regelmäßige gemeinsame Aktivitäten planen .....	117
Raus aus dem grauen Alltag – rein in das bunte Vergnügen .....	118
Gemeinsame Glücksmomente planen .....	118
Mein Glück, dein Glück, unser Glück .....	122
Glücksdaten sammeln .....	123
Die gemeinsame Zeit genießen lernen .....	123

**Kapitel 8**

<b>Spezielle Momente mit den Kindern</b> .....	<b>125</b>
Wie ein Kind im Jetzt leben .....	126
Die kleinen Dinge schätzen .....	127

Feste feiern, wie sie fallen .....	130
Geschichten erzählen und Höhlen bauen .....	131
Für Augenblicke selbst Kind sein .....	131

**Kapitel 9  
Wertvolle Zeit mit alten Eltern  
und Großeltern verbringen..... 133**

Beidseitige Autonomie fördern .....	134
Freiheit mit Netz und doppeltem Boden .....	135
Herausfinden, was gerade geht und was nicht .....	135
Flexibilität im Umgang miteinander lernen .....	136
Gemeinsame Aktivitäten umsetzen .....	137
Kreative Aktivitäten mit alten Eltern oder Großeltern ...	138
Familienfeste bewusst planen .....	139
Aktivitätenteam gründen .....	139
Offen sein für unangenehme Themen.....	141

**Kapitel 10  
Glücksgefühle in der Freizeit..... 143**

Genuss ohne Ablenkung.....	144
Freizeitgestaltung – ganz, ein bisschen oder gar nicht?.....	144
Freizeitaktivitäten nach dem Motto »Leben im Jetzt«.....	146
»Me-Time« – Freizeit allein verbringen.....	146
Freizeit mit Freunden genießen.....	148
Gemeinsam mit den Sinnen genießen .....	148
Den richtigen Freizeitpartner auswählen.....	149
Indoor-Aktivitäten mit Freunden .....	149
Outdoor-Aktivitäten mit Freunden .....	152
Im Jetzt alte und neue Freunde (wieder-)finden .....	154
Strategien für einen neuen Freundeskreis.....	155
Orte und Gelegenheiten, um neue Leute kennenzulernen .....	156
Das Erlebte festhalten.....	157

**TEIL IV  
DAS LEBEN IM JETZT IM BERUF UMSETZEN..... 159**

**Kapitel 11  
Den Arbeitsalltag bewusst gestalten..... 161**

Kreativität im Jetzt erblühen lassen .....	162
Tages-/Wochen-/Jahresbilanz ziehen .....	163

Energievampire und Zeitfresser vermeiden .....	164
Zeitfresser identifizieren .....	164
Zeit- und Energievampiren aus dem Weg gehen .....	167
Gestaltungsmöglichkeiten nutzen .....	169
Strategien gegen Burn-out und Bore-out .....	170
Beruflich stets kraftvoll sein .....	171
Der beruflichen Langeweile trotzen .....	172
Übungen für den Arbeitsalltag .....	172
Mentale Übung »Bergspitze« .....	173
Realistische Arbeitsliste für den Tag erstellen .....	173

## **Kapitel 12** **Projektmanagement und Zeitmanagement .....** 175

Arbeitszeit aktiv planen – Vorteile erkennen und nutzen .....	176
Für jeden etwas dabei – die richtige Methode finden .....	176
Die Wirkung vom Leben im Jetzt im Team .....	178
Ein guter Teamplayer sein .....	180
Teambesprechungen erfolgreich gestalten .....	181
Arbeitszeit effektiv nutzen, Freizeit schützen .....	182
Die Antreiber für Ihre berufliche Tätigkeit finden .....	184
Einen Projektplan aufstellen .....	185

## **Kapitel 13** **Das berufliche Potenzial entwickeln .....** 189

Bestandsaufnahme: Ihre jetzige berufliche Situation .....	189
Berufliche Entfaltungs- und Erweiterungsmöglichkeiten finden .....	191
Geht nicht, gibt es nicht .....	193
Beruf kommt von Berufung .....	193
Beruflich angekommen oder noch auf dem Weg? .....	195
Die SWOT-Analyse: Den Status quo herausfinden .....	196
Auf eigene Wünsche und Bedürfnisse hören .....	198
Schritt für Schritt zum Ziel .....	200
Eigene Stolpersteine wahrnehmen .....	201
Den inneren Schweinehund überlisten .....	202
Einen eigenen Entwicklungsplan erstellen .....	203

## **Kapitel 14** **Aktiv den Jobwechsel gestalten .....** 205

Der Jobwechsel als Chance für mehr Leben im Jetzt .....	206
Innere Warnsignale rechtzeitig erkennen .....	207
Ihr Motiv für den Jobwechsel .....	209

Wunschjob suchen und finden .....	210
Checkliste: Wunschjob.....	210
Ihr Profil im sozialen Netz.....	211
Professionelle Hilfe bei der Jobsuche annehmen.....	212
Fair und freundschaftlich kündigen .....	215

**TEIL V  
DER TOP-TEN-TEIL ..... 217**

**Kapitel 15  
Zehn positive Wirkungen vom Leben im Jetzt ..... 219**

Im Jetzt leben lässt intensiver genießen.....	219
Im Jetzt leben reduziert Stresssituationen.....	220
Im Jetzt leben erzeugt Glücksgefühle .....	221
Im Jetzt leben kann Burn-out vorbeugen.....	222
Im Jetzt leben fördert die eigene Achtsamkeit .....	223
Im Jetzt leben balanciert Körper und Psyche aus.....	224
Im Jetzt leben macht aktiver und bewusster.....	224
Im Jetzt leben stärkt die Gesundheit.....	225
Im Jetzt leben steigert die Effizienz.....	226
Im Jetzt leben hilft dabei, Zeit wertzuschätzen .....	227

**Kapitel 16  
Zehn Übungen für das Leben im Jetzt..... 229**

Den neuen Tag einatmen.....	230
Den Garten des Lebens gestalten.....	231
Genussvoll essen.....	234
Ohne Ablenkung genau beobachten .....	235
Einen Tageswunsch aufschreiben.....	237
Im Berufsverkehr die Zeit bewusst genießen .....	238
Im öffentlichen Nahverkehr .....	238
Im Auto unterwegs.....	239
Ein eigenes Jahresbild malen.....	240
Die vier Jahreszeiten begrüßen .....	241
Winter .....	242
Frühling .....	242
Sommer.....	242
Herbst .....	243
Von 85 Lebensjahren rückwärts zählen.....	243
Drei Dinge tun, die Sie noch nie getan haben.....	244

<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn Tipps und Tricks für das Leben im Jetzt .....</b>	<b>247</b>
Mit offenen Sinnen durch das Leben gehen .....	247
Die Sinne stillen mit gutem Gewissen .....	248
Jeden Morgen bewusst begrüßen .....	249
Jeden Abend bewusst verabschieden .....	250
Agieren statt reagieren .....	250
Selbstverantwortung übernehmen .....	251
Mutig ein Leben im Jetzt planen .....	252
Im-Jetzt-leben-Freundschaften schließen .....	253
Wenn machbar, nichts aufschieben .....	253
Neugierig sein bis zum letzten Atemzug .....	254
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn Tipps bei Krisen im Jetzt .....</b>	<b>257</b>
Gelassen bleiben .....	257
Sich einen Überblick verschaffen .....	258
Positiv denken .....	258
Ein Helferteam zusammenstellen .....	258
Die eigenen Erfolge sehen .....	259
Fokussiert bleiben .....	259
Den eigenen Weg gehen .....	260
Die inneren Ressourcen aktivieren .....	260
Sich selbst und dem guten Ausgang vertrauen .....	260
Positiv in die Zukunft schauen .....	261
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>263</b>