

Ronald Schweppe

Aljoscha Long

# AFFEN IM KOPF



Mentale Gelassenheitsstrategien  
für einen ruhigen Geist

mvgverlag 

# Inhalt

<b>Willkommen im Affenzirkus</b> .....	<b>7</b>
Die Affen beim Namen nennen .....	15
Die Affen der Angst .....	16
Die Affen der Sorgen .....	22
Die Affen der Selbstzweifel .....	26
Die Affen der Unzufriedenheit .....	31
Die Affen des Ärgers .....	34
Die Affen der Urteile .....	38
Die Affen der Fantasien .....	43
Die Affen der Vergangenheit .....	46
Die Affen der Zukunft .....	51
Die Affen der Gier .....	55
Die Affen des Hasses .....	59
Die Affen der Verwirrung .....	63
<b>Test: Und welche Lieblingsaffen pflegst du?</b> .....	<b>69</b>
<b>Testauflösung: Die eigenen Gedankenmuster durchschauen</b> ...	<b>79</b>
<b>Mustertest</b> .....	<b>80</b>
<b>Affogramm</b> .....	<b>82</b>
<b>Affogramm mit 26 Punkten</b> .....	<b>84</b>
<b>Affogramm Matroschkapüppchen</b> .....	<b>86</b>
<b>Das Bild verstehen</b> .....	<b>87</b>
<b>Die ganze Affenhorde</b> .....	<b>88</b>
<b>Die wichtigsten Unruhestifter</b> .....	<b>92</b>
<b>Die Affen-Mafia</b> .....	<b>94</b>
<b>Die Selbstmitleids-Mafia</b> .....	<b>95</b>
<b>Die Fernweh-Mafia</b> .....	<b>97</b>
<b>Die Verhinderungs-Mafia</b> .....	<b>98</b>
<b>Die Isolations-Mafia</b> .....	<b>100</b>
<b>Die Alles-Mafia</b> .....	<b>101</b>
<b>Die Gefängnis-Mafia</b> .....	<b>102</b>
<b>Die Star-Wahn-Mafia</b> .....	<b>104</b>
<b>Die Falten-Mafia</b> .....	<b>106</b>

<b>Die Heilsarmee</b> .....	<b>108</b>
<b>Die Jammer-Mafia</b> .....	<b>109</b>
Gute Absichten .....	111
<b>Die Affenbande zähmen</b> .....	<b>117</b>
<b>Das Schreibtischföfchen-Dilemma</b> .....	<b>118</b>
Annehmen und loslassen: Du hast die W.A.H.L. ....	120
<b>W wie Wahrnehmen:</b>	
<b>Erkennen, was ist</b> .....	<b>122</b>
Finde das Alphatier .....	124
Hinter den Vorhang schauen .....	125
»Achtsamkeit, ihr Mönche, ist alles« .....	128
Drei Fragen, die Wahrnehmung und Achtsamkeit schärfen .....	130
Die Affen beim Namen nennen .....	130
Die wichtigsten Etiketten auf einen Blick .....	131
Nicht nachdenken, nur wahrnehmen .....	133
<b>A wie Annehmen:</b>	
<b>Den inneren Affen Raum geben</b> .....	<b>134</b>
Der zweite Schritt: »Es ist okay« .....	137
Annehmen heißt nicht kapitulieren .....	140
Annehmen lernen durch liebevolle Achtsamkeit .....	142
Schritt 2 auf einen Blick .....	144
<b>H wie Hier und Jetzt:</b>	
<b>Verankere dich im gegenwärtigen Augenblick</b> .....	<b>145</b>
Abschied vom Märchen-Affen .....	146
Aufwachen und im Sein ruhen .....	147
Achtsam atmen als Tor zur Gegenwart .....	149
<b>L wie Loslassen:</b>	
<b>Befreie dich vom Affentanz</b> .....	<b>152</b>
Die W.A.H.L.-Methode in zehn Sekunden .....	154
Die W.A.H.L.-Meditation .....	157
<b>Eine Frustwarnung</b> .....	<b>159</b>
<b>Meditationsanleitung für Affenbändiger</b> .....	<b>160</b>

<b>Affenfreie Zonen im Alltag schaffen</b> .....	<b>162</b>
1. Geh es langsam an .....	164
<b>Entschleunigende Maßnahmen</b> .....	<b>166</b>
1. Nimm dir mehr Zeit für dich .....	166
2. Slow down .....	167
3. Schärfe deine Achtsamkeit .....	167
2. Nimm die Dinge nicht so wichtig .....	168
3. Fokussiere deinen Geist – The ONE Thing .....	173
<b>Im Flow lösen die Affen sich in Luft auf</b> .....	<b>174</b>
Fokusregeln für Affenbändiger .....	175
<b>Mentale Strategien für einen friedvollen Geist</b> .....	<b>177</b>
<b>»Es geht vorbei«</b> .....	<b>178</b>
Die Affen kommen und gehen lassen .....	179
<b>»Ohne mich«</b> .....	<b>180</b>
Raus aus dem Erledigungsmodus .....	182
<b>4 – 3 – 2 – frei</b> .....	<b>184</b>
<b>»Nicht jetzt«</b> .....	<b>185</b>
<b>Happy Monkeys</b> .....	<b>188</b>
Der Affe der Dankbarkeit .....	189
Der Affe des Vertrauens .....	190
Der Affe der Heiterkeit .....	190
Der Affe des Mitgefühls .....	191
<b>Epilog</b> .....	<b>193</b>
<b>Büchertipps</b> .....	<b>197</b>
<b>Weitere Bücher der Autoren</b> .....	<b>197</b>
<b>Bücher anderer Autoren</b> .....	<b>198</b>

*»Gott hat den Menschen erschaffen,  
weil er vom Affen enttäuscht war.  
Danach hat er auf weitere Experimente  
verzichtet.«*

Mark Twain