

# Inhaltsverzeichnis

Einstieg	17
Im Anfang ein paar Worte	19
Einleitung	28
Der Grund warum	29
Warum solltest Du das Buch lesen?	30
Die Reise beginnt...	31
Wege	33
Der ausschlaggebende Punkt	37
Erschütterungen	39
<b>Erkenne Dich selbst!</b>	<b>47</b>
Lebenslanges Lernen – aber wofür?	48
Was ist der Mensch?	49
Der eigene Bewusstseins-Raum	56
Ewiges Leben	62
Das ewige Selbst	68
Traum vs. Wirklichkeit	70
Multidimensionaler Zugang	72
Das Wesen der Gleichzeitigkeit	76
Glaubenssätze	79
Mein Mindset	84
<b>Stiller Protest</b>	<b>87</b>
Menschliches Handeln	90
Ich bin (k)ein Querdenker*	103
Medienkompetenzen	120
Der Kampf um die Wahrheit	127

Dekadenz	130
Wertezerfall	139
Die Konkurrenz der Märkte & Unternehmen	147
Interessensgruppen	149
Raus aus der Geldlogik!	165
Menschenfeinde	174
Feinde der Wahrheit	180
Menschenbild(er)	183
Es ist eine Frage der Macht	194
Die Logik der Macht	200
Die dunkle Seite von „sie“	202
Der Geist, in dem „sie“ baden	205
Ein neues Miteinander	212
Wir alle sind traumatisiert!	214
Die Substanz des Guten	219
Selbsthilfe	226
Das eigene Handeln und Tun	233
Wollen wir das?	236
Verantwortung	237
<b>Stiller Wandel von innen heraus</b>	<b>243</b>
Einladung zum Wandel	248
Blasenbewusstsein	256
<i>Platons Höhlengleichnis</i>	256
<i>Der Startpunkt</i>	259
<i>Integration</i>	264
<i>Die Innenwelt</i>	265
<i>Die Außenwelt</i>	266
<i>Identifikation</i>	269
<i>Erneuerung</i>	271

<i>Erkenntnis</i>	273	
<i>Einstellung</i>	275	
<i>Begegnungen</i>	277	
<i>Mitbringsel</i>	278	
<i>Gemeinsam zusammen!</i>	279	
Der grüne Raum		282
Spieglein, Spieglein an der Wand ....		290
Polarität & Dualität		294
Gott		300
Identifikation – als was begreife ich mich?		307
Zerstörung des ICHs		316
Eine (un)gewollte Zukunft		317
Ein Ausblick		322
Wie wir leben wollen...		328
Eine Vision		332
Heilungsbiotope		340
Zaubertrank der Seele		344
Ein Zaubertrank, der Kräfte verleiht!		346
<i>Achtsamkeit</i>	349	
<i>Ausdauer</i>	350	
<i>Barmherzigkeit</i>	351	
<i>Bewegung</i>	352	
<i>Bewusstsein</i>	353	
<i>Dankbarkeit</i>	354	
<i>Disziplin</i>	355	
<i>Ehrlichkeit</i>	356	
<i>Einheit</i>	357	
<i>Empathie</i>	358	
<i>Erkenntnis</i>	359	
<i>Freiheit</i>	360	

<i>Freude</i>	361
<i>Freunde</i>	362
<i>Ganzheit</i>	364
<i>Geduld</i>	365
<i>Gelassenheit</i>	366
<i>Gesundheit</i>	367
<i>Glück</i>	369
<i>Gott</i>	370
<i>Güte</i>	371
<i>Heilsein</i>	372
<i>Herzenergie</i>	373
<i>Hingabe</i>	374
<i>Hoffnung</i>	375
<i>Intuition</i>	376
<i>Klarheit</i>	377
<i>Kreativität</i>	378
<i>Lebenskraft</i>	379
<i>Leichtigkeit</i>	380
<i>Licht</i>	381
<i>Motivation</i>	382
<i>Mut</i>	383
<i>Nächstenliebe</i>	384
<i>Nähe</i>	385
<i>Natur</i>	386
<i>Offenheit</i>	387
<i>Respekt</i>	388
<i>Ruhe</i>	389
<i>Sanftheit</i>	390
<i>Sein</i>	391
<i>(Selbst-)Akzeptanz</i>	392

<i>(Selbst-)Annahme</i>	393	
<i>Selbstliebe</i>	394	
<i>(Selbst-)Vergebung</i>	395	
<i>(Selbst- &amp; Gott-)Vertrauen</i>	396	
<i>Sinnhaftigkeit</i>	398	
<i>Stille</i>	399	
<i>Verständnis</i>	400	
<i>Wunder</i>	401	
<i>Zärtlichkeit</i>	402	
<i>Zuversicht</i>	403	
<i>Liebe</i>	405	
<i>Wahrheit</i>	406	
<i>Weisheit</i>	407	
<i>Ich brauche weniger...!</i>		408
<i>Ablenkung</i>	409	
<i>Aggression</i>	409	
<i>Ärger</i>	409	
<i>Druck</i>	409	
<i>Egointeressen</i>	409	
<i>Feinde</i>	410	
<i>Geiz &amp; Habgier</i>	410	
<i>Hass</i>	410	
<i>Hektik</i>	411	
<i>Hochmut</i>	411	
<i>Illusionen</i>	411	
<i>Intoleranz</i>	411	
<i>Krankheit</i>	412	
<i>Krieg</i>	412	
<i>Leid &amp; Schmerz</i>	413	
<i>Lüge(n)</i>	414	

<i>Neid</i>	414	
<i>Ohnmachtsgefühle</i>	414	
<i>Panik</i>	415	
<i>Schwere</i>	415	
<i>Selbstzweifel</i>	416	
<i>Stress</i>	416	
<i>Sucht</i>	416	
<i>Trägheit</i>	417	
<i>Trennung</i>	417	
<i>Ungeduld</i>	418	
<i>Unruhe</i>	419	
<i>Verwirrung</i>	419	
<i>Völlerei</i>	420	
<i>Wollust</i>	420	
<i>Wut &amp; Zorn</i>	420	
<i>Zwänge</i>	421	
Aus weniger .... wird mehr ...		422
Eine neue Ära der „Wahrheit, Weisheit und Liebe“		426
Wir müssen über „Es“ reden!		429
Die kosmische Hängematte		432
Gebärmutter des Lebens		435
Das Wesen der Achtsamkeit		436
Meditation & Kontemplation		437
ICH BIN in (der natürlichen) Ordnung!		440
Heimat		441
Das Bekenntnis von Willigis Jäger		442
Gewissen & Intuition		445
Vergebung		448
Versöhnung		451
Frieden		454

Der Weg des Mutes	461
„Es“ möchte Dir Mut zusprechen!	465
Das was ist – das, was sein könnte	467
WIR sind der Wandel!	470
Zukunft A.D. – Zukunft anders denken.	478
Metaebene(n)	480
Zukunft JETZT!	482
The Seven Grandfather Teachings	488
<b>Innere Einkehr in Stille</b>	<b>491</b>
TRANSFORMATION. Die Geburt von etwas Neuem	492
Fragen über Fragen!	493
Dazu-Lernen als Schlüsselkompetenz	501
Das Potential im Hier & JETZT	506
Das JETZT bietet Möglichkeiten	509
Die Vergangenheit meistern	513
Selbstermächtigung	515
Begegnung mit der Angst	518
Beziehung(en)	522
Sexualität	529
Mein Wesen ist Licht	534
Meine Herzenskraft	535
Mein Weg in die Heilung	539
Warum es Sinn macht zu leben?!	540
ICH BIN-Meditation	542
<b>EinKlang</b>	<b>544</b>
Das Seelenfeuer	545
Meine Lebensreise	546
Mein Weg zu mir selbst!	548

Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin	552
Vertraue(n). Geburt von etwas Neuem!	554
Eine konstruktive innere Haltung	557
Welche Werkzeuge habe ich zur Verfügung	560
Mein inneres Potential	564
Mein Geschenk an mich selbst!	568
Mein Energiefeld in Bewegung bringen!	569
Seelenempfängnis	570
Innere Führung – das Leben führt Dich	572
Innere Umprogrammierung	574
<b>AusKlang</b>	<b>576</b>
Gedanken der Kraft	577
Meine Einflüsterer-Stimme	578
Ich lasse in Liebe los!	580
Ich lebe...!	583
Potentialentfaltung	586
Auf dem Weg	590
Mein Liebes-Licht	592
Atem der Kraft	594
Katharsis	595
Feindliche Gesinnung	596
Der Löffel der Weisheit	599
Danke an Alle!	601
Plädoyer	602
Schlussappell & Resümee	604
Danksagung	606
Was kann ich tun? – eine Checkliste	607