# Inhalt


Ein Buch für meinen Sohn . . . . . 9

**EIN NEUER WEG BEGINNT** . . . . . 11
Meine Geschichte . . . . . 11
Ein Blick in den Spiegel der Welt . . . . . 16
Der Blick nach innen . . . . . 21
Dein Warum . . . . . 27
Meditation und Achtsamkeit . . . . . 32
Die drei Eckpfeiler des Buches . . . . . 38
Drei Tugenden auf deinem Weg . . . . . 41

**DIE QUALITÄTEN EINES GESCHULTEN GEISTES** . . . . . 49
Ein stabiler Geist . . . . . 51
Ein klarer Geist . . . . . 56
Ein friedvoller Geist . . . . . 62

**FRIEDEN IM KOPF: DAS DENKEN VERSTEHEN** . . . . . 69
King Kong auf Ecstasy . . . . . 76
Der Ursprung deiner Gedanken . . . . . 84
Wie du alte ungesunde Überzeugungen loslässt . . . . . 96
Das unterstützende Äffchen zwischen deinen Ohren . . . 107
Wer ist der Meister, wer ist der Diener? . . . . . 111
Was tun, wenn dich Gedanken plagen? . . . . . 114



Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1220713325

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

**GLÜCKSELIGKEIT: EMOTIONEN VERSTEHEN** . . . . . 123
Warum du tust, was du tust . . . . . 131
Wie Emotionen entstehen . . . . . 138
Wie du gelernt hast, mit schwierigen Emotionen umzugehen . . . . . 149
Die Skala der Emotionen . . . . . 159
Drei Regeln zum Umgang mit Emotionen . . . . . 173
Der Emotionale Freiheits-Prozess (EFP) . . . . . 175
Sag immer häufiger Ja zu deinen Emotionen . . . . . 181
Wie du emotionale Wunden heilst . . . . . 183

**MEDITATION LERNEN** . . . . . 191
Freie oder geführte Meditation: Was ist besser? . . . . . 193
Die Grundlagen der Praxis . . . . . 195
Deine Sechzig-Tage-Challenge: Nimmst du an? . . . . . 215
Herausforderungen in der Meditation . . . . . 219
Medien und anderer Müll . . . . . 233
Noch mehr Motivation gewünscht? Ein Ausflug in die Wissenschaft . . . . . 235

**WER DU GLAUBST ZU SEIN UND WER DU WIRKLICH BIST** . . . . . 243
Selbsterkenntnis: Wer du wirklich bist . . . . . 243
Warum es so wichtig ist zu wissen, wer du bist . . . . . 247
Der erste Schritt zur Erfahrung: Ein festes Ich? . . . . . 251
Der zweite Schritt zur Erfahrung: Wer du glaubst, wer du bist . . . . . 257
Der dritte Schritt zur Erfahrung: Wer fühlst du zu sein? . 276
Der vierte Schritt zur Erfahrung: Wer du wirklich bist . . 283
Der Schlüssel zur Unendlichkeit . . . . . 295

**BEWUSST DEIN LEBEN ERSCHAFFEN** . . . . . 305
Gesunde Gewohnheiten . . . . . 306
Dein Aufwachen ist wichtig für die Welt . . . . . 316

**DANKSAGUNG** . . . . . 321

**DIE AUDIOS ZU DIESEM BUCH** . . . . . 322

**ANMERKUNGEN** . . . . . 323

**REGISTER** . . . . . 327