

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| Amituofo | 7 |
| Wir grüßen den Buddha in dir und in uns | 7 |
| | |
| Verstehen | |
| Wir alle sind nur Menschen | 15 |
| Zwei Kulturen, zwei Leben, eine Mission..... | 26 |
| Damit wir uns richtig verstehen | 34 |
| Unser Versprechen | 36 |
| | |
| Wissen | |
| Teil 1 | 41 |
| 1. Weshalb du wahrscheinlich dieses Buch liest | 42 |
| Kohärenzverlust: Wenn das Vertrauen ins Leben schwindet! | 57 |
| Überaktivierung: Wie du vom Piloten zum Passagier wirst | 63 |
| Objektifizierung: Ein Selbst ohne Wert kann nicht wirksam sein! | 70 |
| 2. Du bist nicht, was auf deiner Visitenkarte steht..... | 76 |
| Wir sind alle wichtig. Oder keiner! | 78 |

| | |
|---|------------|
| Wir sind weder Körper noch Gedanken oder Emotionen. Aber was sind wir dann? | 82 |
| Wir sind reines Bewusstsein. Völlig logisch, oder?..... | 85 |
| 3. Möglich ist, was du denken kannst | 90 |
| Rein in den Rollstuhl, raus aus dem Rollstuhl | 93 |
| Die unterschätzte Macht des Geistes | 101 |
| Du bist BESSER, als du DENKST | 106 |
| 4. Wissen und Können sind bedeutungslos | 111 |
| Unser Gehirn ist doof, faul und süchtig | 112 |
| Alles wissen, viel können, nichts tun | 119 |
| Erkennen, nicht tadeln, ändern | 122 |
| 5. Deine Wahl: Widerstandskraft – Gesundheit – Selbstwirksamkeit | 124 |
| Option 1 – Biopsychosoziale Gesundheit..... | 125 |
| Option 2 – Spirituelles Wachstum..... | 126 |
| Option 3 – Biopsychosoziale Gesundheit & Spirituelles Wachstum | 127 |
| | |
| Können | |
| Teil 2 | |
| | 133 |
| 6. Wenn du das verinnerlichst, wirst du unbesiegbar.... | 139 |
| Dein Leben kann nur so gut sein, wie du denkst! | 150 |
| Reibung entsteht, weil das Leben keine Rücksicht auf deine Pläne nimmt. | 154 |
| Regeln geben SELBSTSICHERHEIT und ermöglichen SELBSTBESTIMMUNG | 161 |
| 7. Nutze, was die Shaolin-Meister seit 1500 Jahren praktizieren | 175 |
| Die drei Schätze des Menschen | 179 |

| | |
|---|------------|
| Äußere Kraft & Innere Stärke..... | 187 |
| Der mittlere Weg – Struktur und Orientierung..... | 216 |
| 8. Die Methode: In jeder Form dein Wesen bewahren und wachsen | 235 |
| Empty your mind. Be formless, shapeless, like water. | |
| BEWATER, my friend!..... | 242 |
| Bewusstsein und Nicht-Identifikation..... | 258 |
| Die Dimensionen deiner Psyche, die dein Erleben und Verhalten definieren..... | 263 |
| Wenn du DICH veränderst, veränderst du ALLES! | 266 |
| Für eine gedeihliche Veränderung sind Energiemanagement und Wasserqualität von entscheidender Bedeutung!..... | 268 |
| 9. Möglich ist, was du denken kannst | 273 |
| Der Weg – Spirituelle Entwicklung | 275 |
| Das Ziel – Persönliches Wachstum | 279 |

**Tun
Teil 3**

| | |
|--|------------|
| 10. Los geht's – | |
| Gedeihliche Vorbereitungen..... | 298 |
| Prioritäten setzen: DU bist dein wichtigstes Projekt! ... | 304 |
| Wo übe ich?..... | 311 |
| Was benötige ich?..... | 314 |
| Wie viel Zeit muss ich aufwenden? | 324 |
| Schritt 1 → KONTEMPLATION | |
| Den Geist beruhigen, Körper, Gedanken und Emotionen verstehen | 334 |
| Schritt 2 → SYNCHRONISATION | |
| Den Körper stärken und mit dem Geist synchronisieren | 361 |

| | |
|--|-----|
| Schritt 3 → MEDITATION | |
| Den Atem beherrschen, Körper, Gedanken und Emotionen kontrollieren | 377 |
| | |
| Tu es mit ganzem Herzen – oder tue es nicht | |
| | 389 |
| | |
| Unsere besten Wünsche begleiten dich | 391 |
| Dein Veränderungsprozess | 392 |
| Du wirst morgen sein, was du heute DENKEN kannst! | 393 |
| | |
| Deine Übungspraxis. | 394 |
| Deine Ernährung | 394 |
| Dein Mental Training | 396 |
| Dein körperliches Training. | 396 |
| Deine Meditation | 397 |
| Dein Denken und Handeln | 398 |
| | |
| Deine Tagesstruktur | 398 |
| Dein ›Notfallkoffer‹ bei akutem Stress | 399 |
| | |
| Über die Autoren | 401 |
| Quellen. | 405 |