

Inhalt

Einleitung 9

I Radikale Aufmerksamkeit 33

Frage 1: Was fühle ich?	39
Wir wollen alle nur das Eine.....	48
Emotionale Analphabet:innen	53
Es gibt keine negativen Emotionen!	56

Frage 2: Worauf achte ich?	66
Henne oder Ei: Der Mix aus Umwelt und Genen	69
Weniger ist tatsächlich mehr	74
Die Basis für alles: Unser Bewusst-sein.....	80

Frage 3: Wie bin ich?	84
Wer bin ich wann und wo?	87
Die Sache mit der Motivation, oder: Pandemie der Hilflosigkeit	94
Neugier als Gewohnheit	100

II Radikale Ehrlichkeit 107

Das ist (nicht) normal!	112
Alles eine Frage der Zeit	117
Das Angebot bestimmt die Nachfrage?.....	123
Recht und Ordnung!	143

(Nicht) Geschafft!	151
Falsche Belohnungsstrukturen, oder:	
Die Suche nach (der) Wahrheit	156
Freiheit!	182

III Radikale Verbundenheit 191

Dichotomie 1: Gefühl vs. Verstand	199
Dichotomie 2: Privat vs. politisch	215
Dichotomie 3, oder: Die ultimative Dichotomie	228
Wir sind alle abhängig!	240
Gesundheit!	247

Kein Ende, sondern ein Anfang 251

Danke! 252

Anmerkungen 254