

# Inhalt

Danksagung .....	9
Vorwort .....	11

## Teil 1

### **Abschnitt 1: Mensch-Sein aus einem neuen Bewußtsein in der Begegnung von Wissenschaft und Mystik**

<i>Wissenschaft und Mystik sind keine feindlichen Brüder</i> .....	21
a. Freiheit ist die Voraussetzung zu positivem Tun und Sein .....	21
b. Der Geist ist keine fiktive Vorstellung von Träumen .....	25
c. Die Welt ist das Spiegelbild des Geistes eines jeden Menschen ...	32

### **Abschnitt 2: Der Stellenwert der Quantenphysik und des Geistes in der heutigen Medizin**

<i>Wir können es uns nicht leisten, die Augen zu verschließen, wenn wir die Probleme unseres Menschseins lösen wollen</i> .....	37
a. Wir haben über unseren Geist ein Mitspracherecht, ob wir gesund oder krank, glücklich oder unglücklich sein wollen .....	41
b. Wir können, wenn wir wollen, die geistig-spirituellen Steuervorgänge erkennen .....	43
c. Die Quantenphysik zeigt uns die Einheit und Abhängigkeit allen Seins voneinander .....	50
d. Wir müssen nicht alt werden, wenn wir geistig aktiv bleiben ....	59
e. Die Umsetzung von Geist in körperliches Geschehen ist ein Faktum und keine Hypothese .....	61

### **Abschnitt 3: Der ganzheitliche Ansatz aus naturwissenschaftlicher und philosophischer Betrachtung**

<i>Körper und Geist sind eine Einheit. Also gibt es Schnittstellen, an denen sich eines mit dem anderen verbindet</i> .....	69
---	----

<b>Abschnitt 4: Das eigene unverwechselbare <i>Ich</i></b>	83
a. Das <i>Ich</i> ist der Ausdruck des ganzen Menschen	85
b. Warum haben wir Angst, uns so anzunehmen, wie wir wirklich sind?	97
c. Wir sind dem Leben nicht hilflos ausgeliefert, wir können Einfluß nehmen	101
d. Das transzendierte Identitäts- <i>Ich</i>	107

<b>Abschnitt 5: Psychische Störfaktoren bei der <i>Ich-Findung</i></b>	111
a. Moralische und gesellschaftliche Zwänge	113
b. Unterdrückung von Gefühlen und Empfindungen	114
c. Hoffnungslosigkeit und Angst	115
d. Streß	116
e. Ärger	123

<b>Abschnitt 6: Mentale Beschränkungen in der Meinungsbildung</b>	
<i>Wenn die Augen geöffnet sind, können wir das Licht sehen</i>	131
a. Subjektiv geprägte Abwehrhaltung als Folge von Fremd- programmierungen	131
b. Auch der andere darf sein eigenes <i>Ich</i> haben und es leben	134
c. Geist-Übungen zur Auflösung mentaler Beschränkungen im Umgang mit uns selbst und mit anderen – <i>Bewußtseins-Jogging</i>	135

<b>Abschnitt 7: Die Chance zur Aktivierung <i>wissender informativer</i> Energie und zur Lösung aller Probleme liegt im <i>reinen Geist</i></b>	141
a. Was ist reiner Geist?	141
b. Der reine Geist als ständiger Begleiter	143

<b>Abschnitt 8: Erfolgreiche Methoden und Vorgehensweisen zur Schulung und Entwicklung eines geistig-spirituellen Bewußtseins</b>	
<i>Eine Auswahl bekannter Verfahren</i>	151
a. Affirmationen	151
b. Meditation	154
c. Imagination	161
<i>Gott und Quantenbewußtsein, sind das Widersprüche?</i>	
<i>Das Quantenbewußtsein hilft uns, Gott zu erfahren</i>	166
d. Das Katathyme Bilderleben	171
e. Autogenes Training	175
f. Das Respiratorische Biofeedback nach Prof. Dr. med. Hanscarl Leuner	176

g. Yoga .....	180
h. Kraft und Harmonie für jeden Tag durch Hören	
Die Suggestive Motivationstherapie (SMT) .....	183

## **Abschnitt 9: Glücklich und gesund durch positiv bewältigte Beziehungen .....**

a. Jeder bestimmt die Art der Beziehung zum anderen selbst .....	201
b. Arbeitskonzept zum Aufbau einer harmonischen Interaktion in der Beziehung .....	204
Was wissen wir über uns selbst, und was bringen wir in die Beziehung ein? ..	205
In einer Gemeinschaft gilt es, den gemeinsamen Weg zu finden .....	208
Es gibt Möglichkeiten, um Schwierigkeiten in einer Beziehung aufzuarbeiten ..	210
Die Beziehung ist eine notwendige Ergänzung der eigenen Person .....	212
Eingefahrene Verhaltensstrukturen aufbrechen .....	214
Den Partner nicht als Prellbock mißbrauchen .....	217
c. Fragen zur harmonischen Gestaltung von Beziehungen .....	220
d. Die geistig-spirituelle Dimension der Partnerschaft .....	223
Nur Plus und Minus lassen ein energetisches Feld, also Kraft, entstehen ...	223
Nicht Bindung, sondern Verbindung schafft Partnerschaft .....	228
Die positiven Möglichkeiten der Sexualität in einer geistig-spirituellen Beziehung .....	229
Wahre Liebe schafft Ordnung .....	231

## **Teil 2**

### **Abschnitt 10: Reflexionen**

<i>Gedankensplitter und Geschichten zu unterschiedlichen Themen, die eine individuelle Bewußtwerdung anregen können – unendliche Geschichten für jeden Tag .....</i>	235
--	-----

### **Abschnitt 11: Übungen**

<i>Sieben praktische Übungen zur Unterstützung einer geistig-spirituellen Werdung und zu körperlicher Gesundheit .....</i>	341
--	-----

Literaturverzeichnis .....	359
----------------------------	-----