

# INHALT

## VORWORT

**Von einem, der auszog, das Staunen zu finden – und es weiterzugeben**

11

## TEIL I STAUNEN

1

<b>Das Wunder eines Wow-Moments – und warum Staunen unser Leben verzaubern kann</b>	<b>19</b>
Ein Zauber, der die Welt anhalten und sofort verändern kann	23
Wer andere zum Staunen bringt, bleibt für immer in Erinnerung	25
Was das Staunen beim Zaubern mit dem Staunen bei einer Hypnose zu tun hat	28
Zaubern verwandelt immer auch die Zaubernden	30

2

<b>Tiefes Staunen: Wie sich Wissenschaftler (endlich) auf die Fährte dieser ganz besonderen Emotion hefteten, wo du sie findest – und wo eher selten</b>	<b>38</b>
Spielen – Staunen – Erkennen – mit diesem Trio ist gut lernen	39
Emotionen galten lange als nicht erforschbar	43
Die Wir-Emotion: Die noch kurze Forschungskarriere des Staunens	47

Staunen — das Mysterium unter den Gefühlen	<b>48</b>
Acht wichtige Quellen des Wow	<b>49</b>
Ein Wow kommt selten allein	<b>58</b>
Wichtig ist nicht, welche Sorte Wow-Erfahrung du hast – wichtig ist nur, dass du sie hast	<b>59</b>
Der Kern allen Staunens ist der Impuls zur Verwandlung Wo du Wow-Gefühle seltener findest	<b>59</b>
	<b>62</b>

### **3**

Zurück auf Los: Warum ein großes Wow darin liegt, das Wunder in allem zu sehen – und in uns die Sehnsucht nach dem Staunen aus Kindertagen schlummert	<b>67</b>
Vom schleichen Verschwinden der Wunder, wenn wir es uns im Erwachsenenleben einrichten	<b>68</b>
Staunen macht uns resilenter und glücklicher – und unser Leben zum Schatzkästchen	<b>70</b>
Persönlichkeitseigenschaften sind nicht so unveränderlich wie gedacht – vor allem Offenheit für Neues lässt sich steigern	<b>72</b>
Soll ich oder soll ich nicht? Wir schrecken vor Neuem zurück ...	<b>75</b>
... und sehnen uns gleichzeitig nach neuen Erfahrungen	<b>76</b>
Das Staun-Paradox: Staunen macht uns zugleich kleiner und unendlich viel größer	<b>82</b>
Das Wow des Draußenseins: Wie die Natur uns umarmt und menschlicher macht	<b>85</b>
Umarmt vom großen Ganzen: Staunen im Freien heilt Seele und Körper	<b>87</b>
Staunen entspannt den Geist wie ein kleiner Urlaub	<b>89</b>

## **TEIL II**

### **ENTDECKEN**

#### **4**

<b>Das kreative Wow der Vorstellungskraft: Wie Imagination die Welt verändert und Neues erschafft</b>	<b>97</b>
Der einen Problem wird der anderen Inspiration oder:	
Wenn ein besonderes Licht aufgeht	100
Ein Dreiklang für mehr Wow: Idee – Imagination – Vertrauen	101
Selbstvertrauen entsteht durch Spielen – nicht durch Begabung	103
Es kommt nicht aufs Talent an – sondern auf den ersten Schritt	105
Wenn der Weg das Ziel ist, entsteht das »Wow«, während du ihn gehst – nicht erst an seinem Ende	107
Warum das richtige Eigenlob nicht stinkt – sondern den Spaß am Tun erhält	108
Das Geheimnis der kleinen Schritte	117
Mehr Energie und ein besseres Selbstwertgefühl für neue Herausforderungen – mit Body Feedback	120

#### **5**

<b>Die Macht der Fantasie: Nutze die geheimen Wirkmechanismen hinter Erwartungen, Glaubenssätze und Hypnose</b>	<b>124</b>
Wir konstruieren unsere emotionalen Erfahrungen – zum Glück: Denn dann können wir sie gestalten	126
Wir können unsere Gedanken ändern – und damit unsere Wirklichkeit	127
Die hypnotisch-kreative Kraft der Fokussierung – und wie du sie durch Staunen und dein Tun herstellst Spezialfall Alltagstrance beim Autofahren – so kannst du sie nutzen	131
Suggestionen – geheime Aufträge ans Unterbewusstsein	133
	134

Der Wow-Faktor der Hypnose:	
Vorstellungskraft schlägt Willen – immer	<b>135</b>
Monoideismus: Die eine Idee, die Wirklichkeit wird	<b>139</b>
Eigene Suggestionen entwickeln und verwenden	<b>141</b>
Das Differenzmodell des positiven Erlebens: Wenn eine neue Perspektive oder ein neuer Gedanke <i>sofort</i> alles verändert	<b>143</b>

## **6**

<b>Das funktioniert ja wirklich! Das Wow von Magie, Wundern und Synchronizitäten</b>	<b>149</b>
Das Geheimnis von Voodoo und Fernheilung	<b>153</b>
Synchronizitäten und die Rolle der Quantenphysik	<b>155</b>
Die Basis von Magie – und wieso wir alle wirklich zaubern können	<b>159</b>
Noch ein (magischer) Dreiklang: Glaube <sup>*</sup> – Fokus – Gnosis	<b>163</b>
Am Anfang war das Wort oder: Wie Sprache zu Wirklichkeit wird	<b>171</b>

## **TEIL III VERBINDELN**

### **7**

<b>Das Wir-Gefühl: Wie wir uns im Staunen mit anderen verbinden und zusammen die Welt bewegen</b>	<b>179</b>
Stellt euch vor, es wäre Frieden:	
Der magische Effekt gemeinsamer Meditation	<b>181</b>
Make Wow, Not War – so wachsen wir im Staunen zusammen über uns hinaus	<b>184</b>
Auch allein verbinden wir uns im Staunen mit allem, was ist	<b>187</b>
Wer staunt, baut Brücken und verhindert gesellschaftliche Spaltung	<b>191</b>

## **8**

<b>Überraschung! Wie du gemeinsame Wow-Momente schaffst, auf deine Art zum Staunen bringst und dich dabei tief mit anderen Menschen verbindest</b>	<b>198</b>
Message von deinem Dopamin: Bitte mehr Wow-Erlebnisse mit anderen Menschen!	199
Wir brauchen mindestens einen echten Freund oder eine echte Freundin für ein erfülltes, gesundes Leben	201
Echte Begegnungen schaffen Nähe – und wundervolle Erinnerungen	202
Der Trick für unvergessliche Momente: gemeinsam genießen	203
Zusammen Neues zu erleben, verbindet dich fest mit anderen	206
Smart Talk statt Small Talk: Kommunikation mit Erinnerungsfaktor	207
Alte Liebe rostet selten – alte Freundschaft ebenso wenig	211
Für die Renaissance einer unterschätzten Kunst: das Briefeschreiben	213
Schenken macht glücklich – Beschenkte und Schenkende	215
Jede(r) kann etwas Besonderes oder: Sei mit Leidenschaft Apfelbaum	218

## **9**

<b>Das »Wow der Wows«: Warum du nicht ins Kloster gehen oder auf einen Meditations-Retreat fahren musst, um »Erleuchtung« zu erfahren</b>	<b>225</b>
Als meine kleine Welt verloren ging – und ich die große fand	226
Es ist nicht die »richtige« Technik, die uns erleuchtet – der Moment ist entscheidend	228
Die hartnäckigen Mythen rund um die Erleuchtung	231
Fünfmal »Wow der Wows«, fünfmal anders	231
Erleuchtung ist kein anstrengender Marathon – eher ein achtsamer Spaziergang	234

Viele Wege führen zur Erkenntnis: Das Freestyle-Prinzip der Erleuchtung	<b>237</b>
Einfache Möglichkeiten, das »Wow der Wows« in dein Leben einzuladen	<b>239</b>
Die Magie des Atems – und wie du sie nutzen kannst	<b>245</b>
Bilder, im Feuer geboren und im Feuer aufgelöst	<b>248</b>

## **NACHWORT**

<b>Staunen ist ein Kompass</b>	<b>253</b>
<b>Verzeichnis der Experimente und Übungen</b>	<b>255</b>
<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b>	<b>257</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>265</b>