

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
1. Wenn Sie am Morgen erwachen . . . . .	11
2. Am Anfang war die Fehlinformation . . . . .	14
3. Unser Versuch, in zwei Welten zu leben . . . . .	21
4. Die stufenweise Realitätsflucht . . . . .	37
5. Fluchtwege: Rauschmittel, Lesen, Medien . . . . .	47
6. Der Unruhe ist ein Kraut gewachsen . . . . .	50
7. Fluchtwege: Karriere . . . . .	52
8. Wissen an der Oberfläche . . . . .	55
9. Fluchtwege: Essen . . . . .	58
10. Lernen Sie Ihre intellektuellen Grenzen kennen . . . . .	61
12. Das Leben selbst ist der Sinn . . . . .	69
13. Fluchtwege: Liebhabereien . . . . .	72
14. Seien Sie unzufrieden, aber gründlich! . . . . .	74
15. Unser Streben nach Sicherheit . . . . .	78
16. Fluchtwege: Religion . . . . .	81
17. Die Qualität des Augenblicks . . . . .	92
18. Ein seltsames Phänomen: die Präsenz des Experten . . . . .	97
19. Fluchtwege: Krankheit . . . . .	102
20. Ein »ozeanisches« Gefühl . . . . .	113
21. Fluchtwege: Liebesbeziehungen . . . . .	119
22. Keiner sitzt auf dem Deckel zum Unbewußten . . . . .	128

23. Sinn und Unsinn der Meditation . . . . .	149
24. Konfrontation mit der Leere . . . . .	152
25. Was das Denken von sich denkt . . . . .	167
26. Wenn die Tür sich öffnet . . . . .	188
27. Leben ohne Motive . . . . .	209