

TEIL 1

Warum loslassen?

1 Loslassen	13
2 Der Weg des Wassers	21
3 Ausblick	29

TEIL 2

Warum du leidest (Festhalten)

4 Festhalten	37
5 Erwartungen	53
6 Schuld	59
7 Gedanken	71
8 Negativität	81
8.1 Selbsterfüllende Prophezeiung	82
8.2 Teufelskreis	88
8.3 Vermeiden	93
8.4 Überleben	101
9 Angst	109
9.1 Rationale Angst	110
9.2 Verlustangst	117
10 Ego	129
11 Zusammenfassung	141

TEIL 3

Wie du dich von deinem Leid befreien kannst (Loslassen)

12 Die Lösung	149
13 Widerstand gegen das Loslassen	161
14 Im Fluss sein	183
15 Der Weg	

TEIL 4

Lerne loszulassen und befreie dich von deinem Leid

16 Schritt 1: Wahres Selbst	199
16.1 Ent-Täuschung	200
16.2 Zwickmühlen	207
16.3 Vertrauen	221

16.4 Dein wahres Selbst	229
16.5 Leben auf zwei Leveln	241
16.6 Selbsterkenntnis	252
17 Schritt 2: Leben im Moment	261
17.1 Ängste überwinden	263
17.2 Hier und Jetzt	282
17.3 Ziele erreichen	300
17.4 Präsenz	307
18 Schritt 3: Positivität	331
18.1 Zulassen	333
18.2 Das Gesetz der Anziehung	346
18.3 Achtsamkeit	360
19 Schritt 4: Intuition	387
19.1 Dein wahres Wesen	389
19.2 Nicht denken	394
19.3 Leichter leben	408
19.4 Leichtigkeit	422
20 Schritt 5: Verantwortung	441
20.1 Abhängigkeit	442
20.2 Schuld	456
20.3 Macht	468
20.4 Karma	475
20.5 Unabhängigkeit	488
21 Schritt 6: Erwartungslosigkeit	501
21.1 Eigentum	503
21.2 Alles fließt	518
21.3 Dualität	528
21.4 Bewerten	543
21.5 Realität	561
21.6 Wahrnehmung	572
22 Ergebnis: Loslassen	589

TEIL 5

Loslassen und dann?

23 Meditation	605
23.1 Warum meditieren?	608
23.2 Wie meditieren?	613
24 Danach	621
24.1 Das Loslassen-Wollen loslassen	622
24.2 Das Loslassen lehren	631
25 Fazit	639
26 Bonus	651
27 Literatur	654