

INHALT

Vorbemerkung des Autors	10
Einführung: Raus aus der Krise und mit mehr Vertrauen leben!	11
1 Vertrauen durch Strategien, die uns helfen, mit Freude zu leben	17
Der Weg zum gesunden Leben durch Vertrauen	22
Auf der Suche nach der Glücksformel	25
Die 5-Meter-Strategie	30
Die Strategie des Humors	34
Die Strategie des Vertrauens	37
Die Strategie, aus dem Herzen zu lächeln	40
Die Meditationsstrategie	41
Die Strategie des Loslassens	44
Die Strategie des Zutrauens	50
Die Strategie der richtigen Entscheidung	52
2 Mir selbst und dem Leben vertrauen	55
Muss man das Leben verstehen?	55
Lassen Sie sich niemals irritieren	57
Sich verändern, ohne sich zu verlieren	59
Von der Kunst, (k)ein Egoist zu sein	62
Vom Umgang mit der Zeit	66
Authentisch sein	67
Vom Sinn und Wert der Dankbarkeit	69
Einfach „Ja“ sagen	70
Ängste überwinden	72
„Fürchtet euch nicht!“	75

3 Vertrauen durch gesunde Beziehungen	79
Ein Reset für die Seele	79
Beziehungen, die der Seele schaden – oder:	82
Kann man auch zu viel vertrauen?	82
Beziehungen, die guttun	85
Beziehungen durch Freiheit	87
Beziehungen durch Vergebung	89
Beziehungen aus Liebe	91
Beziehungen, die schwierig sind	94
Beziehungen über den Tod hinaus	97
Beziehungen mit unseren unsichtbaren Helfern	99
4 Mit Vertrauen in der Gegenwart leben	105
Genießen Sie das Leben jetzt!	105
Im Einklang mit der Natur leben	107
Bei dem sein, was man gerade tut	109
Auch Ratschläge können Schläge sein	111
Einfach zuhören und sich herausfordern lassen	112
Das Leben ist immer schneller als wir	114
Wie wir unser Leben konkret entschleunigen	116
Wenn schwierige Situationen unser Urvertrauen stören	119
Träumen und arbeiten	122
Mit „warmen Händen“ schenken	125
5 Unserem Weg und unserer Zeit vertrauen	129
Leben ist ein Geschenk	131
Vertrauen wir unserer Prägung	134
Vertrauen wir unserem Verhältnis zur Welt	137
Sich selbst vertrauen	139
Unserem Zeitkonto vertrauen	141
Mit Vertrauen unser Zeitkonto verwalten	144
Sich mit Vertrauen Zeit lassen	146
Unsere begrenzte Zeit	149
Unser Vertrauen in Vergangenheit und Zukunft	153
Wir werden getragen und sind behütet	156

6 Vertrauen durch Kraft aus der Tiefe	159
Was uns guttut	159
Sich durch Vertrauen aus den Fesseln der Vergangenheit befreien	162
Durch Vertrauen den Sinn unseres Daseins erkennen	164
Dem Leben vertrauen, auch wenn es uns ungerecht erscheint	165
Zwischenfrage: Müssen wir immer glücklich sein?	168
Sollten wir einem Gott vertrauen?	171
„Ohn-Macht“	173
Die Christophorus-Methode	176
Das göttliche Kind in uns	181
Der göttliche Frieden in uns	186
7 Das 7-Tage-Progamm des Vertrauens	191
Einführung Teil 1: Die Macht der Gedanken	191
Einführung Teil 2: Der Mann mit der Schatztruhe	192
Tag 1: Sorgen und Ängste loslassen	196
Tag 2: Dem Leben vertrauen	199
Tag 3: Mit Freude leben	201
Tag 4: Sich geliebt fühlen und sich versöhnen	204
Tag 5 Ich darf mutig meinen Weg gehen	209
Tag 6: Ich bin behütet – es geht mir gut	211
Tag 7: Ich habe genug Kraft, ich darf genießen	213
Zum Schluss	218
Ausklang	222
Anmerkungen	227