

# INHALT

Vorbemerkung des Autors .....	10
Einführung: Raus aus der Krise und mit mehr Vertrauen leben! .....	11
<b>1 Vertrauen durch Strategien, die uns helfen, mit Freude zu leben .....</b>	<b>17</b>
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
<b>2 Mir selbst und dem Leben vertrauen .....</b>	<b>55</b>
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

<b>3</b>	<b>Vertrauen durch gesunde Beziehungen .....</b>	<b>79</b>
	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
<b>4</b>	<b>Mit Vertrauen in der Gegenwart leben .....</b>	<b>105</b>
	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
<b>5</b>	<b>Unserem Weg und unserer Zeit vertrauen .....</b>	<b>129</b>
	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

<b>6</b>	<b>Vertrauen durch Kraft aus der Tiefe .....</b>	<b>159</b>
	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
 <b>7</b>	 <b>Das 7-Tage-Programm des Vertrauens .....</b>	 <b>191</b>
	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