

# INHALT

## TEIL I. DAS PROBLEM: WARUM DAS ANKOMMEN ZUM THEMA WURDE

**Kapitel 1**  
**Entfremdet durchs Leben:**  
**Das permanente Gefühl, »lost« zu sein**  
*Die große Sehnsucht – Was die Schwarm-Intelligenz  
zusammentrug – Auch Promis kommen nicht an*  
29

**Kapitel 2**  
**Zuhause im Jetzt:**  
**Wohin wir wollen, wohin wir sollen**  
*Warum Ankommen meist unspektakulär ist – Die  
Schwarm-Intelligenz ist wieder am Wort – Aus der  
Geschichte lernen – Seine Berufung finden*  
56

**Kapitel 3**  
**Im Sog der Ungewissheit:**  
**Die verlorene Heimat**  
*Die neue Heimatlosigkeit – Heimatlos durch Bindungs-  
unfähigkeit – Heimatlos durch eine herzlose Gesellschaft  
– Heimatlos durch Vertrauensmissbrauch – Heimatlos  
durch spirituelle Impotenz*  
81

**TEIL II.  
DIE HINDERNISSE:  
WARUM WIR NICHT  
ANKOMMEN KÖNNEN**

**Kapitel 4  
Angst, Gier und Geilheit:  
Gefühle als Hindernis**

*Hindernis #1: Affirmative Gefühle wollen alles, und zwar sofort! – Hindernis #2: Aversive Gefühle verhindern das Leben – Hindernis #3: Perfektionismus als Spielverderber – Hindernis #4: Die verkitschte Vorstellung von Liebe –*

**101**

**Kapitel 5  
Ideologie und Manipulation:  
Gedanken als größeres Hindernis**

*Der Scheinwerferkegel der Aufmerksamkeit – Hindernis #5: Die intellektuelle Faulheit – Hindernis #6: Das Denkverbot. Es kann nicht sein, was nicht sein darf – Hindernis #7: Wie Ideologien den Verstand verdrehen*

**127**

**Kapitel 6  
Egotrip und pure Bosheit:  
Der Wille als ultimatives Hindernis**

*Hindernis #8: Das verstockte Herz – Hindernis #9: Die Willensschwäche – Hindernis #10: Die trügerisch-triviale Trias – Hindernis #11: Der Werteschwund – Hindernis #12: Der versteckte Narzissmus –*

**156**

**TEIL III.  
DER WEG:  
WIE WIR DIE HINDERNISSE  
ÜBERWINDEN**

**Kapitel 7  
Den Stier bei den Hörnern packen:  
Wie wir unsere Gefühle kultivieren**

*Über Freiheit und Unfreiheit – Die Befreiung von der Gier  
– Sich an die Freiheit gewöhnen – Die Befreiung von der  
Angst – Die kultivierte Emotion: Das Schöne wollen*

**184**

**Kapitel 8  
Vom Mitläufer zum Vorreiter:  
Wie wir unsere Gedanken ordnen**

*Die Charakterstärke der Klugheit: Die Welt sehen, wie  
sie ist – Psychologie des Mitläufers – Der geordnete  
Verstand: Das Wahre erkennen*

**206**

**Kapitel 9  
Befreit aus der Ego-Falle:  
Wie wir uns richtig entscheiden**

*Die Charakterstärke der Gerechtigkeit: Sich selbst  
relativieren – Das offene Herz: Das Gute tun –  
Selbstvergessenheit als Eigenschaft des Ankommens*

**223**

**TEIL IV.  
ENDSTATION SEHNSUCHT:  
ENDLICH ANGEKOMMEN!**

**Kapitel 10  
Beruf als Berufung:  
Ankommen im Tun**

*Von der negativen zur positiven Freiheit – Kairos:  
Worauf es beim Ankommen ankommt – Hingabe: Mehr  
als ein Gefühl – Dreimal Endstation Sehnsucht –  
Ankommen im Beruf – Die drei Schlüsselfragen*  
**249**

**Kapitel 11  
Partnerschaft als Erfüllung:  
Ankommen in der Liebe**

*Die fünf Sprachen der Liebe – Ankommen in der  
Zärtlichkeit – Ankommen in der Anerkennung –  
Ankommen in der Zweisamkeit – Ankommen im  
Schenken – Ankommen in der Hingabe*  
**276**

**Kapitel 12  
Himmel auf Erden:  
Ankommen in der geistlichen Heimat**

*Neurobiologie des Heimatgefühls – Von der  
spirituellen Intelligenz – Aus der Krise in die Fülle – Wie  
wir erkennen, ob wir angekommen sind – Endlich ange-  
kommen – und jetzt? – Die drei Schlüsselfragen*  
**298**