

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Eine Selbst-Inventur	12
Materiell oder spirituell?	14
Haben und Sein	18
Die eigenen Programme erkennen	20
Spielregeln – brechen oder befolgen?	22
Ihr persönlicher Lattenzaun	29
Ihr Fixstern	35
Verleihen Sie Ihrem Leben Tiefe	40
Tun, Sein und Haben – vom Umgang mit Latten	48
Mehr als ein Leben?	53
EXKURS: Warum wir die Dinge so gern »im Griff haben«	59
Ihr persönlicher Fixstern-Brief	60
So erreichen Sie Ihre Ziele	61
Zurück zum Anfang	66
MERKBLATT 1: Anlegen von Wissens-ABC & KaWas	74
Experiment 1: Das ABC-Spiel	74
Experiment 2: Das KaWa-Namens-Spiel	78
ABC-Listen und WORT-Bilder (= KaWas)	79

MERKBLATT 2: Ins HIER und JETZT kommen	82
Atmen	82
Palmieren der Augen	83
Pfeile »lesen«	84
 MERKBLATT 3: Weitere hilfreiche Trainingsaufgaben	86
Kontemplative Meditation	86
Ihr »Feind« als Ihr Coach	90
Energie-Dyade 1	92
Energie-Dyade 2	92
Energie »versenden«	93
Resonanz der Liebe	94
 MERKBLATT 4: Ihr persönlicher Lattenzaun	96
 MERKBLATT 5: Der weite Blick	101
 MERKBLATT 6: Das Prinzip Fixstern – Mundwinkel rauf	103
Das innere Lächeln	104
Strategien für die Seele	105
 Stichwortverzeichnis	106
 Literaturverzeichnis	108
 Anmerkungen	112