

Inhalt

Über den Autor	7
Die digitale Playbox	9
Vorworte	11
Vorwort Holger Fuchs	12
Vorwort Frank Dopheide	19
Vorwort Dr. Dr. Gattus Hösl	22
1. Gebrauchsanleitung: Man verlernt nie aus!	25
1.1 Alles hat sich gegendert und das vertrauliche Du	26
1.2 Die Grenzen Deines Denkens	28
1.3 Wissenschaft, Pragmatismus und die Kraft der Metaperspektive ...	35
1.4 Es gibt nichts Neues unter der Sonne	37
2. Revolution der Perspektiven: Die Zeit des Umbruchs	41
2.1 Status quo oder quo vadis?	42
2.2 Leben in einer Symptom-Gesellschaft	48
2.3 VUCA, BANI, TUNA und andere apokalyptische Reiter	51
2.4 Die siebte Kondratieff-Welle	53
2.5 Shi(f)t happens!	60
2.6 Instant-Esoterik: Erleuchtet oder verstrahlt?	64
3. Bewusstsein + Intelligenz = Bewusstseinsintelligenz	69
3.1 Die Bewusstseinsrevolution	70
3.2 Bewusstsein – Ein Definitionsversuch	74
3.3 Bewusstseinsintelligenz – Die Evolution des Bewusstseins	78
3.4 Psyche, Geist und Bewusstsein	81
3.5 Überbewusstsein, höheres Bewusstsein, transpersonales Bewusstsein	87
4. Tages- oder Oberbewusstsein – Ich denke, also bin ich!	93
4.1 Definition	94
4.2 Wer bist Du? Wer bist Du wirklich?	96
4.3 Vom gewohnten Denken in die gewohnte Praxis	101
4.4 Hinterfrage Deine Denkmuster	103
4.5 Zehn Denkfallen – Dumme Fehler kluger Leute	108
4.6 Neue Haltung schafft neue Perspektiven	118
4.7 Müssen wir wirklich funktionieren?	124

5. Unterbewusstsein – Ich fühle, also werde ich!	131
5.1 Definition	132
5.2 Schattenaspekte	134
5.3 Das Männlich-Weiblich-Paradoxon	141
5.4 Angst zwischen Illusion und Realität	148
5.5 Karma ist Reinszenierung	152
5.6 Traumata und wie sie uns behindern	156
6. Zwischenfazit oder der Weg zum Überbewusstsein	165
6.1 Das kollektive Bewusstsein	166
6.2 Das Nullpunkt-Feld und die Kraft der Intention	167
6.3 Resonanzereignisse: Wenn die Welt gemeinsam fühlt	168
6.4 Körperpsychologie	170
6.5 Chakren – Die fünf Energiesysteme des Menschen	175
6.6 Herz-Hirn-Kohärenz – Erbsenverstand oder Melonenherz?	180
6.7 Die Schumann-Frequenz und die Harmonie des menschlichen Bewusstseins	183
6.8 Die Rolle Binauraler Beats und Solfeggio-Frequenzen	183
6.9 Neuroplastizität – Die Fähigkeit des Gehirns zur Veränderung	184
7. Über- oder höheres Bewusstsein – Ich bin, wer ich bin!	191
7.1 Die Reise in die Tiefe des Selbst und darüber hinaus	192
7.2 Emotionen sind Frequenzen	196
7.3 Einheitsdenken oder in Einheit denken	201
7.4 Freiheit ist Selbstverantwortung	206
7.5 Heaven is a place on earth	210
7.6 Das fünfte Element	213
Nachworte	217
Respekt: Was Du bis hierher bereits erreicht hast	218
Bewusstseinsforschung: Ein Blick in die Zukunft	220
Zurück in die Zukunft	221
Von mir zu Dir: Die Zukunft kommt von Innen!	221
Dank	226
Verwendete Literatur	229