

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	17

Erster Teil

WIE DU ZU DEM WURDEST, WAS DU BIST	27
1 Daran ist mein Unterbewusstsein schuld	29
2 Das G-Wort	41
3 Präsent wie eine Taube	49
4 Der Große Schlummer (GS)	57
5 Unsere Selbstwahrnehmung und welche Blüten sie treibt . . .	65

Zweiter Teil

WIE DU DEINEN INNEREN HAMMERTYPEN FINDEST	69
6 Liebe dich selbst, sonst liebt dich kein Mensch	71
7 Denkt, was ihr wollt - ich mach mein Ding	85
8 Und was tust du hier so?	93
9 Der Lendenschurzmann	105

Dritter Teil

WIE DU DICH MIT DER URSPRUNGSENERGIE VERBINDEST	109
10 Meditieren für Anfänger	111
11 Möge die Macht der Gedanken mit dir sein	119

12	Ich will Spaß! Ich will Spaß!	129
13	Geben und geben lassen	137
14	Dankbarkeit: deine Einstiegsdroge in die Großartigkeit	141
15	Verzeih, bitte	151
16	Immer schön locker bleiben	161

Vierter Teil

WIE SIE ENDLICH DEN GS ÜBERWINDEN 167

17	Wenn du herausgefunden hast, dass es gar nicht schwierig ist, ist es ganz einfach	169
18	Prokrastination, Perfektionismus und ein polnischer Biergarten	185
19	Das Drama mit der Überwältigung	193
20	Angst ist was für Schwächlinge	205
21	Millionen Spiegel	217
22	Das süße Leben	231

Fünfter Teil

WIE DU SO RICHTIG DURCHSTARTEST 233

23	Die allmächtige Entscheidung	235
24	Geld her! Oder: dein neuer bester Freund	247
25	Ergib dich	275
26	Reden ist Silber, Tun ist Gold	283
27	Beam me up, Scotty	297
	Leitfaden für Leser	300

HILFSMITTEL - MEINE EMPFEHLUNGEN

FÜR BÜCHER UND SEMINARE 307

Bücher	309
Seminare	318
Dank	319
Zitate	320