

Danksagung		IX
Vorwort		XI
Teil I	Der Konflikt zwischen unserer Absicht und dem, was wir erreichen	
Einleitung	Wir sind der Ausdruck unserer Überzeugungen	3
Kapitel 1	Wie unser soziales Gehirn uns zu dem macht, der wir glauben zu sein	13
Kapitel 2	Unsere Glaubenssätze sind stärker als die Realität	23
Kapitel 3	Die Beziehung zwischen Glaubenssätzen und Gedächtnis	35
Kapitel 4	Unser automatischer Reaktionsmechanismus (<i>der Beschützer</i>)	71
Kapitel 5	Geschichte, Drehbuch und Handlungen, die wir einsetzen, um unser wahres Wesen zu verbergen	99

Teil II	Der Prozess der Heilung	
Einleitung	Die Suche nach Freiheit	107
Kapitel 1	Denken und Fühlen	111
Kapitel 2	Bewusstsein der Beschränkung + Mitgefühl für sich selbst = Wandlung	125
Kapitel 3	Der Beobachter und das Beobachtete	137
Kapitel 4	Gefühle fühlen, wie sie sind	163
Kapitel 5	Es gibt nichts zu fürchten	177
Kapitel 6	Lassen Sie neue Erfahrungen in Ihr Leben	195
Kapitel 7	Heilung ist ein Prozess und keine Methode	211
Nachwort		221
Weiterführende Literatur und Quellenangaben		229