

<b>Danksagung</b>	<b>IX</b>
<b>Vorwort</b>	<b>XI</b>

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

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