

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>Einführung</b>	14
<b>Kapitel 1</b>	
Wo für mich alles begann	21
<b>Kapitel 2</b>	
Der Anfang vom Ende der dunklen Seite des inneren Kindes	27
<b>Kapitel 3</b>	
Weltanschauung und die Ursprünge der Trance	32
<b>Kapitel 4</b>	
Altersregression: Wenn man sich verhält, als ob man jünger wäre	39
<b>Kapitel 5</b>	
Sich die Zukunft vorstellen	54
<b>Kapitel 6</b>	
Trennung: Das Gefühl, von sich selbst und anderen getrennt zu sein	68
<b>Kapitel 7</b>	
Der innere Dialog: Die Stimmen in Ihrem Kopf	83
<b>Kapitel 8</b>	
Abblocken: Nicht sehen, was da ist	92

**Kapitel 9**

Illusionen erschaffen:

Sehen, hören und fühlen, was nicht da ist . . . . . 101

**Kapitel 10**

Verwirrung: Sich in etwas verlieren . . . . . 115

**Kapitel 11**

Tranceträumen . . . . . 126

**Kapitel 12**

Amnesie . . . . . 135

**Kapitel 13**

Wahrnehmungsverzerrung:

Ich kann nicht fühlen . . . . . 141

**Kapitel 14**

Spiritualisieren . . . . . 148

**Nachwort**

Begründung von Identitäten:

Das Tao des Chaos . . . . . 185

**Anhang I**

Der Auslöser: Den Knopf verändern . . . . . 188

**Anhang II**

Sich-selbst-in-Trance-Versetzen für Fortge-

schrittene: Der kreative Gebrauch der Trance . . 197

**Quellen** . . . . .

202

**Literaturliste** . . . . .

203

**Index** . . . . .

205