

Inhalt

Vorwort 9

An den Leser 11

BUCH 1

Grundkurs

Prolog 15

Wer bin ich? 17

Eine uralte Wahrheit 19

Meine Gedanken haben gestalterische Kraft 21

So, wie ich denke ... 23

Gedanken sind »ansteckend« 25

Der Pygmalioneffekt 27

Pygmalioneffekt 2 29

Gedanken sind aufschlussreich 31

Gedanken sind aufschlussreich 2 34

Sich für Gefühle entscheiden 36

Glück 39

Es gibt andere Möglichkeiten 41

Erzogen zum Unglück 44

Wer will ich sein? 46

Zwei Gesichter 48

Niemand kann mich verletzen 51

Niemand kann mich verletzen 2 53

Nicht mehr so verletzbar sein 55

Reflexionen 59

Hilfe!	62
Die Wahrheit sehen	64
Sich für Frieden und Freude entscheiden	65
Darf man nicht zornig werden?	67
Meine »Bretter« – eine Übung	69
Katastrophe oder Möglichkeit	71
Tag für Tag glücklich sein	74
Sich für das Glück entscheiden	78

BUCH 2

Über Projektionen

Ein allgemein üblicher Kniff	83
Angriffe erzeugen Unglück	85
Eine Projektion	86
Nicht deine Schuld	89
Eine wichtige Erkenntnis	91
Wenn du nur ...	93
Noch eine Projektion	95
Keine Selbstverleugnung!	99
Ich will recht haben!	100
Befreit	102
Erwachsen werden	104
Mein Ego	106
Das Ego überlisten	108
Wahrheit oder Illusion?	109
Checkliste	111
Opfer oder Gestalter	112

Sich entwickeln	113
Zwei alte Tafeln	115

BUCH 3

Sich daran gewöhnen, seine eigene Größe zu erkennen

Die eigene Größe erkennen	121
Mein Selbstwertgefühl	123
Wie sehe ich mich selbst?	126
Angst vor der eigenen Größe	129
Visualisieren Sie Ihre Größe	131
Visualisierung	133
Wir sind ungeheuer kraftvoll	136
Vier Merkmale	138
Die Vision von mir in einem Jahr	140
Ein Wunder	143
Wir lehren ständig	146
Ein zuverlässiges Signal	147
Augenblicke der Größe	149
Änderungen im Geiste	151
Beachten Sie!	154
Von seinem Feind lernen	155
Eine alte Zen-Überlieferung	158
Wer bin ich?	160
Ihr angeborenes Recht	162

BUCH 4

Über Verachtung und Mobbing

Verachtung 167

Intoleranz 169

Eine Möglichkeit, die ich habe 171

Ein einfacher Beweis 172

Mehr über Verachtung 174

Verachtung – eine Übung 177

Mobbing 179

Wenn Angst und Liebe sich begegnen 184

Wenn Angst und Liebe sich begegnen 2 188

BUCH 5

Abschlusskurs

Eine unheimliche Entdeckung 195

Seine Überzeugungen ändern 199

Mama 201

Vier Schritte zum Verzeihen 206

Ein Beispiel, wie man sich verzeiht 210

Sich für die Freude entscheiden 215

Die Dunkelheit besiegen 217

Impressum 224