

# **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