

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe 11

Danksagung 13

Einleitung 15

 Was ist *Hoffnung durch Handeln*? 16

 Das Geschenk wird gegeben und gleichzeitig empfangen 17

 Drei Geschichten über unsere Zeit 18

 Die Spirale der Arbeit, die wieder verbindet 19

 Was wir mitbringen 20

Teil I: Der Große Wandel 23

1 Drei Geschichten über unsere Zeit 25

 Die erste Geschichte: *Business as usual* 26

 Die zweite Geschichte: *Der fortschreitende Zerfallsprozess* 28

 Die doppelte Wirklichkeit 35

 Die dritte Geschichte: *Der Große Wandel* 36

Hoffnung durch Handeln und die Geschichte unseres Lebens 42

2 Der Spirale vertrauen 43

 Dem Leitfaden des Abenteuers folgen 44

 Der Leitfaden für *Hoffnung durch Handeln* 45

 Der Leitfaden der Spirale der Arbeit, die wieder verbindet 45

 Die Arbeit, die wieder verbindet als persönliches Tun 48

3 Beginnen mit der Dankbarkeit 51

 Dankbarkeit fördert das Wohlfühl 51

 Dankbarkeit baut Vertrauen und Großzügigkeit auf 52

 Dankbarkeit als Gegenmittel zum Konsumismus 53

 Was die Dankbarkeit blockiert 56

 Von den Haudenosaunee lernen 57

 Dankbarkeit motiviert uns, etwas für unsere Welt zu tun 58

 Moderne Wissenschaft: Die Gaia-Theorie 59

 Zurückgeben und weitergeben 60

4	Unseren Schmerz um die Welt würdigen	63
	Verstehen, was unsere Reaktion blockiert	64
	Mit unserem Schmerz um die Welt arbeiten	70
	Der Schmerz um die Welt ist normal, gesund und weitverbreitet	71
	Die Rückmeldung nicht mehr zu blockieren setzt Energie frei	73
	Information ist nicht genug	74
	Eine andere Sicht des Selbst	78
	Persönliche Übungen zur Würdigung unseres Schmerzes um die Welt	79
	Schmerz um die Welt als Ruf zum Abenteuer	83

Teil II: Mit neuen Augen sehen 85

5	Eine erweiterte Sichtweise vom Selbst	87
	Die Verwandlung der Selbst-Sucht	87
	Unterschiedliche Auffassungen vom Selbst	88
	Wachsende Kreise des Selbst	90
	Das Übel der Affluenza	92
	Wechselseitige Verbundenheit heißt nicht Verschmelzung	93
	Verbundenheit als Gabe unserer Ahnen wieder beleben	94
	Stärkere Verbundenheit ist kein Zuckerschlecken	95
	Unser größeres Selbst fühlt durch uns	97
	Unterschiedliche Geschichten der Evolution	98
	Die Entstehung eines vernetzten Bewusstseins	99
	Die Prophezeiung der Shambala-Krieger	100
6	Eine andere Art von Macht	103
	Die alte Sicht der Macht	103
	Eine neue Version von Macht	106
	1 + 1 = 2 und ein bisschen	107
	Emergenz	108
	Die Kraft der Emergenz	109
	<i>Macht-mit</i> in Aktion	112
7	Eine tiefere Erfahrung von Gemeinschaft	117
	Die Einsamkeits-Epidemie	117
	Eine andere Welt ist möglich	119
	Vertraute Seifenblasen beginnen zu platzen	120
	Vier Ebenen von Gemeinschaft	121

8	In längeren Zeiträumen denken	131
	Die Familienperspektive der Zeit	133
	Die Zeit beschleunigt sich	134
	Der Preis der Schnelligkeit	135
	Zeitreisen	140
	Vorfahren als Verbündete	141
	Unsere Reise als Leben auf der Erde	142
	Unsere Reise als Spezies	145
	Lernen, wieder in der Zeit heimisch zu werden	147

Teil III: Weitergehen und Handeln 151

9	Eine inspirierende Vision finden	153
	Wie unsere Fantasie ausgeschaltet wird	153
	Unsere Fantasie befreien	155
	Übungen, die uns helfen, Inspiration zu finden	156
	Sich die Zukunft vorstellen	158
	Imaginärer Rückblick	159
	Die Versammlung der Geschichtenerzähler	161
	Auch Albträume können uns inspirieren	161
	Der Traum der Erde	162
	<i>Co-Intelligence</i> im progressiven Brainstorming	164
	Wählen und gewählt werden	165
	Reise nach Tibet	166
10	Wage zu glauben: Es ist möglich	171
	Unglaube als Herausforderung	172
11	Ein stützendes Umfeld aufbauen	183
	Der persönliche Kontext: Unsere Gewohnheiten und unsere spirituelle Praxis	183
	Der Kontext der direkten Begegnung mit den Menschen in unserem Umfeld	185
	Studien-Aktionsgruppen	187
	Der kulturelle Kontext	188
	Der ökospirituelle Kontext: Unsere Verbundenheit mit allem Leben	190

12	Energie und Begeisterung nähren	193
	Begeisterung als wertvolle erneuerbare Ressource	193
	Unsere Definition von Aktivismus erweitern	196
	Folgen wir dem inneren Kompass tiefer Freude	197
	Neu definieren, was ein gutes Leben ist	198
	Erfolg mit neuen Augen sehen	201
13	Gestärkt durch Ungewissheit	205
	Wie wir Ungewissheit betrachten	205
	Ungewissheit steuert Geheimnis und Abenteuer bei	206
	Ungewissheit holt uns in die Gegenwart	207
	Bodhichitta	208
	Die Perle der <i>Hoffnung durch Handeln</i> finden	212
	Anmerkungen	213
	Quellen	223
	Websites	223
	Bücher	226
	Zeitschriften	227
	Index	229
	Über die Autoren	233