

Inhalt

Ein Wort zum Geleit von Ralph Skuban	11
Einführung	17
Meine Geschichte.....	20
Irrtum	24
Umkehr	26
Alles entwickelt sich	31
Die Psyche in Bewegung.....	31
Die Vertreibung aus dem Paradies	32
Der natürliche Grundzustand: Flow.....	38
Menschliche Irrtümer.....	44
Das Orakel von Delphi: Erkenne dich selbst!	44
Was nun unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen?	44
Die Energiediebe – Wurzeln der Erschöpfung.....	49
Energiedieb 1: Zu viele und zu einseitige Gedanken	50
Energiedieb 2: Destruktive Glaubensmuster.....	53
Energiedieb 3: Unterdrückte Ur-Ängste.....	54
Energiedieb 4: Fälschlicher oder fehlender Selbstwert	56
Energiedieb 5: Unauthentischer Ausdruck.....	57
Energiedieb 6: Fehlendes Urvertrauen.....	58
Zurück nach Hause	61
Die Umkehr	61
Wissen sammeln	64

Hindernisse vor der Reise	67
1. Zweifel	68
2. Aufschieben	68
3. Opferverhalten	68
4. Perfektionismus	69
Reisevorbereitungen	70
Die innere Reise – 6 Wirkprinzipien	73
Prinzip der Aufmerksamkeit: »Im Hier und Jetzt leben«	73
Nutzen	74
Forschungsmethode	75
Makropraktik	76
Mikropraktiken	85
Zusammenfassung	88
Das Prinzip der Selbsterforschung: »Wer bin ich?«	90
Der Nutzen der Ich-Erforschung	94
Methodik	95
Schritt 1: Der negative Weg	95
Schritt 2: Wer bin ich?	101
Schritt 3: Die Ich-Erfahrung	105
Schritt 4: Im Raum der reinen Bewusstheit	107
Schritt 5: Selbst-bewusst-sein	110
Das Prinzip der sanften Konfrontation:	
»Im Auge des Sturms«	113
Das Angstsystem – Hintergründe und Nutzen	113
Der Angstkörper	117
Die Angst der Wertlosigkeit	119
Die Angst der Hilflosigkeit	120
Die Angst, nicht geliebt zu werden oder nicht liebenswert zu sein	122
Die Angst, allein zu sein	123
Die Angst, ein Niemand zu sein	124

Die Angst der Machtlosigkeit.....	125
Zusammenfassung der Ängste	126
Methodik: Das offene Herz	127
Anregung der Gefühle	129
Der Gefühlsfokus	129
Im Zentrum der Angst.....	132
Zusammenfassung:.....	135
Das Prinzip der Hinterfragung: »Gedanken sind nicht wahr«	137
Kurze Liste mit Formen gedanklicher Irrtümer	142
Personalisierung	142
Polarisierung	142
Wahrsagen	142
Gedankenlesen	142
Übertreibungen	143
Methodik	144
Zusammenfassung.....	152
Das Prinzip der Authentizität: »Wahrhaftig leben«	154
Methodik	159
Zusammenfassung.....	163
Das Prinzip des Urvertrauens: »Du trägst und liebst mich« ...	165
Techniken.....	173
Zum Einstieg: Wiederholungen.....	175
Zur Vertiefung: Fühlen	177
Zusammenfassung	182
Flowstyle: Eine Zusammenfassung.....	184
Missverständnisse beim Forschen: Die Top 9.....	187
1. Die allgemeine Wachstumsbesoffenheit.....	187
2. Alleinsein	187
3. Die eigene Wachstumsbesoffenheit	188

4. Fehlende Worte	189
5. Doppelwelten.....	189
6. Achtsamkeits-Nazis.....	190
7. Erleuchtungswahn	191
8. Lineare Entwicklung	191
9. Spirituelles Ego	192
 Flowstyle: Ein Leben im Flow	 194
 Andere Energiequellen – vom Feinen zum Groben	 201
Körperliche Bewegung und Aktivität	203
Gesunde Ernährung	204
Entspannen und Lächeln.....	205
Pures Atmen.....	207
 Nach der Reise ist vor der Reise.....	 212
 Schlussgedanken	 216
 Danksagungen.....	 220