

# 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