

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
 1 Löwe oder Schaf?	 19
Die meisten Menschen verschlafen ihr Leben	21
Kaum jemand lebt sein eigenes Leben.....	22
Der Massenmensch: normal, angepasst, unbewusst	24
Lebe dein Leben – sei du selbst!.....	26
Der Mensch wird als Original geboren, aber er stirbt als Kopie.....	27
Vom Löwen zum Schaf – und wieder zum Löwen	28
Sei radikal ehrlich zu dir selbst!.....	30
Du hast es gut gemacht!	33
Das wirkliche Leben beginnt mit etwa fünfzig Jahren.....	35
»Jetzt reicht's!« – oder immer noch nicht?	39
 2 Die alten Schuhe	 43
Was sind unsere »alten Schuhe«?	45
Alter Schuh: Keine Zeit haben	47
Alter Schuh: Anstrengung und Schwere leben.....	52

Alter Schuh: Opfer spielen	57
Alter Schuh: Sich Sorgen machen	60
Alter Schuh: Wegmachen, was stört.....	63
Alter Schuh: Mich selbst und andere verurteilen....	67
Alter Schuh: Sich ärgern und Wut ansammeln	72
Alter Schuh: Sich auf das Negative konzentrieren	76
Alter Schuh: Perfekt sein wollen	82
Alter Schuh: Sich Liebe, Lob und Anerkennung verdienen	85
Alter Schuh: Sich für andere aufopfern.....	90
Alter Schuh: Seine Gefühle verstecken und verdrängen.....	95
Alter Schuh: Seinen Körper missbrauchen und krank machen	100
Alter Schuh: Sich mit anderen vergleichen und konkurrieren.....	104
Alter Schuh: Sich in die Angelegenheiten anderer einmischen	108
Alter Schuh: An der Vergangenheit kleben und festhalten	112

3 Fünf Schritte in ein neues Leben! 115

Erster Schritt: Übernimm deine Verantwortung als Schöpfer deiner Lebenswirklichkeit!..... 119

Du bist Schöpfer, du bist kein Opfer!	119
Aus der Ohnmacht zur Macht	122
Was du heute erlebst, hast du gestern gesät!.....	125
Deine Denkgewohnheiten sind dein Saatgut!.....	127
Was denkst du über dich selbst?	128
Was denkst du über das Leben?.....	132
Was denkst du über deine Mitmenschen?	136

*Zweiter Schritt: Das große JA! – Anerkenne,
was ist.....* 141

Alle deine Probleme entstehen durch dein NEIN! ... 141

Alle Lösungen beginnen mit einem JA!..... 149

*Dritter Schritt: Nimm deine Urteile zurück –
und lebe Vergebung!.....* 151

Vergib dir selbst!..... 151

Vergib allen Menschen deines Lebens! 155

Achtung Falle! – Die mentale Vergebung..... 157

Achtung Falle! – »Vergebung« als erneute

Verurteilung 158

*Vierter Schritt: Fühle das Gefühl bewusst und
bejahend!.....* 162

Frauen und Wut 169

Männer und Angst..... 170

Wenn Eltern an ihren Kinder verzweifeln 172

*Fünfter Schritt: Triff eine neue Wahl! –
Die Macht der Entscheidung.....* 175

**4 Die Freiheit der Wahl – Was willst du
wählen?.....** 177

Deine Wahl: Bewusstheit oder Unbewusstheit..... 180

Deine Wahl: Selbst-Zentriertheit oder Du-Sucht.... 181

Deine Wahl: Freude oder Depression..... 184

Deine Wahl: Gesundheit oder Krankheit..... 188

Deine Wahl: Frieden oder Krieg..... 195

Deine Wahl: Ordnung oder Chaos..... 199

Deine Wahl: Freiheit oder Unfreiheit	203
Deine Wahl: Liebe oder Angst	207
Deine Wahl: Festhalten oder loslassen.....	210
Deine Wahl: Bewusst mit Gott oder ohne ihn	219
Deine Wahl: Himmel oder Hölle.....	224

5 Freiheit von der Vergangenheit..... 229

Die Vergangenheit würdigen.....	231
Die Eltern deiner Kindheit leben in dir	233
Beispiele für Verstrickungen zwischen Eltern und Kindern	237
Diese Eltern soll ich mir ausgesucht haben?	242
Schließe Frieden mit deinen inneren Eltern.....	246
Schließe Frieden mit deinen Expartnern.....	247
Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit	249

6 Auf geht's! – Lebe dein Leben!..... 253

Das Wichtigste in deinem Leben	255
Was bringt dein Herz zum Singen?.....	257
Einmal glücklich sterben können.....	259

Über den Autor	261
Vorträge und Meditationen von Robert Betz auf CD.....	263
Veranstaltungen, Ausbildungen und Online-Angebote.....	267