

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Die drei »Wegbegleiter«	17
Der gesunde Menschenverstand	18
Offenheit	19
Der innere Arzt	21
Der Ausgangspunkt unserer Reise	23
Das Ziel unserer Reise	29
Die Welt und der individuelle Mensch sind zwei verwandte Universen	35
Positive, stärkende Gedanken	45
Der Krankheitsverlauf ist individuell	46
Meine innere Haltung wirkt mit	47
Es gibt eine heilende Kraft in mir	57
Jeder hat das Potenzial der Entwicklung zum Gesunden	62
Heilung ist möglich	67
»Es ist der Geist, der sich den Körper baut«	72
Es gibt eine geistige Welt	73
Die Kraft der inneren Bilder	79
Ruhe als Kraft	87
Der Tod ist ein Helfer des Lebens	91
Krankheit als Chance?	103
Die Heilkraft der Liebe	109
Wie Selbstheilungskraft und Selbstliebe miteinander verbunden sind	116
Aufmerksamkeit und Wirklichkeit	125

Authentizität und Autonomie als Gesundheitspotenzial	131
Wie kann ich mit dem Thema »Schuld« umgehen?	147
Wenn die Gedanken Purzelbäume schlagen –	
Vom Umgang mit der Angst	159
Vertrauen fassen	171
Groll, Wut, Hass – und wie wir damit umgehen können	177
Inneren Frieden finden – Sich selbst und anderen verzeihen	187
»Warum habe ich diese Krankheit?« – Auf der Suche	
nach dem Sinn	195
Wie überwinde ich meine inneren Widerstände?	201
Vom »Funktionieren« und warum es uns schaden kann	202
Die Macht unserer Vorstellungen	208
Hürden im System	211
Unsicherheit, Ungewissheit und Herzengewissheit	219
Der dreifache Dialog	223
Der Dialog mit sich selbst	224
Der Dialog mit den anderen	227
Der Dialog mit dem Himmel	228
Der Vier-Schritte-Weg	231
Mut zum Sein, Vertrauen ins Werden	237
Nachwort	243
Anmerkungen	247
Literatur	252