

Inhalt

Vorwort	9
Warum wir dem Glück hinterherlaufen	13
Was Wünsche über einen aussagen	13
Meine Anteilnahme am Glück ist anders als die am Unglück	14
Vom Glück des Vorteils	15
Vorteilsdenken ist wie Lesen aus dem Kaffeesatz	16
Warum einem manchmal das Glück davonläuft	19
Woher kommt unser sogenanntes „Unglück“?	19
Erwartungen an andere beeinflussen deren Verhalten	20
Austausch von Erwartungen auf der „Echzebene“	22
Ist der Versuchsleitereffekt nur ein psychologischer Effekt?	23
Wenn ich das und das hätte, dann wäre ich...	25
Die Illusion des Mangels – das Futter der Unzufriedenheit	27
Was fehlt wirklich? Eingebildeter und echter Mangel	29
Der Kreislauf der Wiederholungen	31
Das Prinzip des Annehmens	32
Drei Arten, wie wir wahrnehmen	35
Fallen wir zufällig in den Kreislauf der Wiederholungen?	35
Wir sehen eine gedeutete Wirklichkeit	36
Die Theorie entscheidet, was wir sehen	38
Wahrnehmung folgt dem Resonanzprinzip	40
Drei besondere Resonanzkörper	42
Was „sieht“ der Bauch und wie reagiert er?	44
Was „sieht“ das Herz und wie reagiert es?	47
Was „sieht“ der Kopf und wie reagiert er?	50

Kann ich so wählen, dass sich nichts wiederholt?	51
Eine hilfreiche Metapher für Herz, Bauch und Kopf	54

Der Bauch und seine Spielarten 57

Der Bauch ist verinnerlichte Erfahrung	57
Wie intelligent ist der Bauch?	61
Sind die äußeren Umstände schuld?	63
Wie die inneren Umstände die äußeren verändern	64
Warum empfinden wir äußere Umstände trotzdem als so bestimmend?	65
Die Bauch-Spielarten menschlichen Miteinanders	66
Der Bauch verdeckt unsere Schattenseite	67
Menschlicher Magnetismus – die „Echzebene“ als Verstärker	68

Wenn das Herz entscheidet 71

Die Qual der Wahl	71
Die Wahl des Herzens: die Bereitschaft hinzuzufügen	74
Die Stimme des Herzens – Herzensanziehung	78
Wohin führt die Entscheidung des Herzens?	80
Das Herz fordert zur Wandlung auf	82
Das Herz führt zum Sog positiver Ereignisse	84
„Gutes“ Herz, „böser“ Bauch	85
Der Bauch lässt unsere verborgenen Potenziale verkümmern	87
Der Bauch stärkt die Stärken, das Herz stärkt auch die Schwächen	89
Wie der Kopf den Bauch vom Herzen überzeugen kann	92
Typisches für Bauch und Herz	95

Wenn sich der Kopf hin- und hergerissen fühlt 99

Die Stimme des Bauches wird von Erklärungen begleitet	99
Zwei Pole in uns: Bauch und Kopf oder Herz und Kopf	100
Bauch und Kopf – die Persönlichkeit	102
Die Persönlichkeit trennt	105
Herz und Kopf – das Innere	108
Das Innere verbindet – Konflikt als Methode zur Verbindung	111

Qualitäten des Inneren – Sinn und Erfüllung	115
Gefühle machen Sinn	117
Intuition übersteigt den Intellekt	120
Selbst gemachte Scheinwelten	123
Täuschungen der Persönlichkeit – drei typische Beispiele	124
Es anders sehen, heißt anders denken	128
Klare Unterscheidungskriterien für die Herzensanziehung	132
Was bedeutet das praktisch?	137
Die zwei Lebensrichtungen	137
Wie kann ich das konkret umsetzen?	139
Weitere Aspekte zur Konkretisierung	143
Anhang	145
Kopf, Herz und Bauch in Aktion	145
Analogien zu Kopf, Herz und Bauch	147
Beispielverzeichnis	148
Literaturliste	149