

# INHALT

<b>Vorwort</b>	9
<b>Und jetzt?</b>	22
<b>Was ist eine Krise überhaupt?</b>	27
<b>Sich der Krise bewusst werden</b>	40
<b>Wie Sie der Krise im Alltag gegenübertreten</b>	47
<b>Trugschluss x 5: Was Krisen auslöst, manifestiert und als real erscheinen lässt</b>	55
Womit man in Resonanz geht, das wird zur Wirklichkeit, was man interpretiert, erscheint als wahr: Die Täuschung durch das »Prinzip des Wahrmachens« erkennen und nutzen	
<b>Schritt 1 in die Krise: Woran Sie erkennen, dass Ihr Erleben nur eine individuelle Wahrnehmung ist</b>	55

<b>Schritt 2 in die Krise:</b>	
<b>Woran Sie bemerken, dass Sie sich in     Ihrer Gedankenwelt verlieren</b>	72
<b>Schritt 3 in die Krise:</b>	
<b>Wie Sie entdecken, dass Sie Ihren Emotionen     anhafeten</b>	88
<b>Schritt 4 in die Krise:</b>	
<b>Wie Sie erkennen, dass Sie sich mit Ihren     Handlungen identifizieren</b>	106
<b>Schritt 5 in die Krise:</b>	
<b>Wie Sie durchschauen, dass Sie durch     Ihren Willen befangen sind</b>	117
<b>Zum Realisieren und Vertiefen:</b>	
<b>Schritt 1 bis 5 – Kompaktwissen im     Schnelldurchlauf</b>	134
<b>Perspektivenwechsel</b>	153
<b>Wie wahr ist die Wahrnehmung – und muss sie wirklich »wahrgemacht« werden?</b>	161
<b>Der Anfang der Reise ist zugleich das Ende der Reise</b>	165
<b>Schlusswort</b>	168