

# 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	
Schritt 1 in die Krise:	
<b>Woran Sie erkennen, dass Ihr Erleben nur eine     individuelle Wahrnehmung ist</b>	55

Schritt 2 in die Krise:

**Woran Sie bemerken, dass Sie sich in  
Ihrer Gedankenwelt verlieren** 72

Schritt 3 in die Krise:

**Wie Sie entdecken, dass Sie Ihren Emotionen  
anhaften** 88

Schritt 4 in die Krise:

**Wie Sie erkennen, dass Sie sich mit Ihren  
Handlungen identifizieren** 106

Schritt 5 in die Krise:

**Wie Sie durchschauen, dass Sie durch  
Ihren Willen befangen sind** 117

**Zum Realisieren und Vertiefen:**

**Schritt 1 bis 5 – Kompaktwissen im  
Schnelldurchlauf** 134

**Perspektivenwechsel** 153

**Wie wahr ist die Wahrnehmung – und muss  
sie wirklich »wahrgemacht« werden?** 161

**Der Anfang der Reise ist zugleich  
das Ende der Reise** 165

**Schlusswort** 168