

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der ersten Auflage	9
Vorwort zur zweiten Auflage.	11
Vorwort zur dritten Auflage	13
1. Illuminati® und iZen®	17
2. Erste Schritte mit iZen®	51
3. Die Zeit anhalten! – »GELB«	61
4. Was sehe ich? – »ORANGE«	69
5. Was sehe ich nicht? – »GRÜN«	77
6. Meditation – achtsame Ruhe	91
7. Ich bin nicht mein Körper! – »VIOLETT«	97
8. Mantra – »BRAUN«	109
9. Objekte negativer Gefühle – »SCHWARZBRAUN«	121
10. Dissoziation – Gehen Sie aus sich heraus!	135
11. Mit dem Verstand spielen – »1. SCHWARZ«	151
12. Der eigene Tod – »2. SCHWARZ«	161
13. Dualität – alles hat zwei Seiten! – »WEISS«	177
14. Traumreise – die Farben des »REGENBOGENS«	199
15. Von Sinnen befreit – »GRAU«	215
16. EINS und JETZT – »FARBLOS«	221
17. »Alles ist Wahrheit!«.	245
18. Der Flow des Nicht-Denkens.	257
19. Der Weg ist nie zu Ende	263
20. Zum Schluss – die Essenz von iZen®	295
21. Wie Sie mit iZen® auf dem WEG gehen!	309
22. your mind!	315

23. Zusatzteil 1: Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining für und mit Kindern	365
24. Zusatzteil 2: »CREDO« – Ihr persönliches Glaubensbekenntnis . . .	381
25. Zusatzteil 3: »New-Behavior-Generator« (NBG)	395
26. Glossar	401
27. Literatur.	413
Danksagung	415
Über den Autor:	417