

INHALT

Wunschlos glücklich	13
<i>Von der Knospe zur Blüte</i>	15
<i>Die innere Quelle</i>	19
 Hoch-Zeit der Saboteure	24
<i>Samsara</i>	25
<i>Glücksstress</i>	27
 Saboteure suchen, um Glück zu finden	32
<i>Die Geburt der Teilpersönlichkeiten</i>	35
<i>Kellerkinder</i>	37
<i>Die Schattenpersönlichkeit</i>	43
<i>Durch dick und dünn</i>	47
 Mein Weg zu Buddha	53
<i>Meditation als Tor zum göttlichen Bewusstsein</i>	54
<i>Meditieren mit Muße</i>	60
<i>Ein innerer Lotse ins Licht</i>	67
 Die Brennstoffe der inneren Saboteure	76
<i>Unwissenheit</i>	80
<i>Anhaftung</i>	81
<i>Ablehnung</i>	82

Woran wir merken, dass Saboteure an unserem	
Glück nagen	84
<i>Hunger nach mehr</i>	87
<i>Manchmal mag ich mich selbst nicht</i>	91
<i>Ich, ich, ich!</i>	93
<i>Du bist!</i>	95
<i>Makelfixierung</i>	96
<i>Gedankenkarussell</i>	99
<i>Nagende Selbstzweifel</i>	100
<i>Müssen!</i>	102
<i>Selbstabwertung</i>	102
<i>Gefühlschaos</i>	104
<i>Was sollen denn die Leute denken?</i>	105
<i>Perfektionismus</i>	107
<i>Depression und psychosomatische Erkrankungen</i>	109
 Das göttliche Wi-Fi: Rezitieren	111
<i>Mögen wir in unserem Herzen wohnen</i>	116
 Die Tarnkleider der inneren Saboteure	119
<i>Maras – die Schleier über dem Buddha</i>	120
<i>Des Kaisers neue Kleider</i>	123
 Die spirituelle Praxis	125
<i>Der Atem führt uns ins Licht</i>	128
<i>Die Wim-Hof-Methode</i>	130
<i>Buddha am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen</i>	131
<i>Wahlfreiheit</i>	135
 Die beste Version von mir selbst	138
<i>Entscheidungen treffen</i>	141

<i>Gefangen zwischen Ja und Nein</i>	144
<i>Das Zielbild</i>	146
<i>Wer bin ich?</i>	150
Die Täuschungsmanöver der Saboteure	152
<i>Der blinde Fleck</i>	154
<i>Dem Kind einen Namen geben</i>	159
<i>Beliebte Blockbuster</i>	161
<i>Die Darsteller</i>	163
<i>Wahrheit ist wandelbar</i>	181
Buddhas Hilfe bei Selbstsabotage	183
<i>Groß, größer, grotesk und lachende Buddhas</i>	185
<i>Die Buddha-Perspektive</i>	188
<i>So tun als ob – Fake it till you make it</i>	190
Aus Feinden Freunde machen: Saboteuren	
die Hand reichen	193
<i>Wie wir die Saboteure transformieren</i>	198
<i>Buddha atmen</i>	199
Living as a Buddha	202
<i>Buddha Coaching</i>	207
<i>Der Meister in mir</i>	210
<i>Buddha Superstar</i>	214
Dank	216
Quellennachweis	217
Tipps zum Weiterlesen	219
Links	221