

**Ruf nach Freiheit 4**

**Schattenwürfe des Geistes 9**

**Krise als Chance 10**

**Wenn das Denken Probleme erschafft 17**

**Die Körper-Geist-Verbindung 30**

**Das autonome Nervensystem – Dirigent im**

**Symphonieorchester des Lebens 31**

**Stress und seine Folgen – das Universum der**

**Psychoneuroimmunologie 35**

**Die Komplexität des Geistes – ein Modell des**

**(Unter-)Bewusstseins 48**

**Werkzeuge des Geistes 56**

**Meditation – eine Schulung des Geistes 57**

**Der ewige Strom der Gedanken 65**

**Der konvergente (enge) Fokus 74**

**Der divergente (offene) Fokus 78**

**Der objektfreie Fokus 84**

**Die Transformation des Geistes 92**

**Umgang mit unangenehmen Emotionen 93**

**Das Metabewusstsein 99**

**Veränderung von destruktiven Mustern 108**

**Die Kraft des Bewusstseins 123**  
**Die Sprache des Herzens verstehen 124**  
**Eine Reise in die Welt der Neurowissenschaften 134**

**Herz und Verstand 161**  
**Herz und Verstand – ein ständiger Kampf**  
**oder ein geniales Team? 162**  
**Zwei Prinzipien auf dem Weg zur Entscheidung 168**  
**Die Vereinigung von Herz und Verstand 177**

**Der Weg in eine neue Zukunft 189**  
**Der Filter der Wahrnehmung 190**  
**Die Ausrichtung der Innenwelt 197**  
**Die Vereinigung des weiblichen und männlichen**  
**Prinzips 203**  
**Visionen des Herzens 215**

**Danke 218**  
**Literaturverzeichnis 220**  
**Impressum 224**