

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