

# Roadmap – Inhaltsverzeichnis

<b>1. Teil 1: Einsicht und Erkenntnis</b>	<b>7</b>
1. Du bist der Doc, Doc – Vorwort bewusster Männer	8
2. Das ist stark! – Ein ehrliches Wort von Mann zu Mann	12
3. Fluchtkompensator – Das Navigationssystem zur Arbeit mit diesem Buch	17
4. Wo sind wir falsch abgebogen? – Wann ging die Hetze los?	25
5. Hey Mc Fly, jemand zu Hause? – Unbewusst-Sein und seine Folgen	30
6. Du bist nicht allein – Die Geschichte zu Mindful Men	44
7. Wenn der Blitz dich trifft – No Trigger, no Change	69
8. 1.21 Gigawatt – Bewusst-Sein und seine Folgen	78
9. Wir müssen diese Zeitmaschine zerstören – Gewohnheiten ändern	92
10. Ihr Freund Marty – Bewusste Connections	97
11. ELB Enterprises 2.0 – Bewusstes Business	104
<b>2. Teil 2: Anwendung und Umsetzung</b>	<b>111</b>
12. Der Weg zurück zur Gegenwart – Die Reise zur inneren Mitte geht los	112
13. Der Mindful Men BIC-Process – Die 8samkeits-Pyramide	117
14. Mindful Move – Du schaffst dir Trigger	130
15. The Mindful Minute – Du nimmst dir Raum	136
16. What's next? – Die Zukunft	222