

# Roadmap – Inhaltsverzeichnis

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