

Inhalt

<i>Einleitung</i>	9
Dystopia • Utopia	
Die Krise der Beziehungsstrukturen	19
<i>Toxische Beziehungen</i>	21
<i>Unerfüllte Beziehungen</i>	26
Die dritte Dimension: Jahrtausende des Egos in Beziehungen	29
<i>Das Ego in der Tiefenpsychologie</i>	30
Sigmund Freud • C. G. Jung • Ego und inneres Kind	
<i>Typische 3D-Dilemmata</i>	42
Ego und Partnerwahl • Rosenkrieg • Eifersucht • Beleidigt sein • Die »Mafia-Strategie« • Sich unnötig klein und abhängig machen • Alkohol und andere Rauschmittel • Primäre und sekundäre Gefühle • Manipulation • Das Ego macht nicht satt • Das Ego als Wächter unseres Schmerzkörpers	
<i>Das Ego und Bindungsthemen</i>	88
Das Ego des Minuspols: Bedürftigkeit nach vielen Personen • Das Ego des Pluspols: Abhängigkeit von einer Person • Unteraktivierte Beziehung als Abspuhlen von Regeln	
<i>Die Ego-Liebe in den Medien</i>	103
<i>Bauchgefühl als Reaktion aufs Ego: Ein guter Indikator</i> . .	105

Die vierte Dimension: Zeit des Übergangs	109
<i>Warum scheinbar alles schlimmer wird</i>	111
<i>Die ersten Meilensteine auf dem Weg nach 5D</i>	119
Die Vorphase • Meilenstein 1: Erkennen, dass du Opfer geworden bist • Meilenstein 2: Eigene Anteile am Opfer-Status erkennen • Meilenstein 3: Eigene Täter-Anteile erkennen • Meilenstein 4: Die Wüste • Meilenstein 5: Universelle Liebe verstehen • Meilenstein 6: Dualität und Liebe neu verbinden	
<i>Meilensteine in Sprache, Musik und Religion</i>	140
Gendergerechte Sprache • Musik • Religion	
<i>Ausbruchsversuche aus der Ego-Liebe der dritten Dimension</i>	150
Affären und geheime Dreiecke • Dauersingles • Offene Beziehungen • Polyamorie • Die Frau wählt aus (Female Choice)	
<i>Warum es so schwierig ist, seine Probleme loszulassen (passiv-aggressiv)</i>	159
<i>Warum manche Freundschaften enden, wenn wir höher schwingen</i>	162
<i>Warum man Angst vor Erleuchtung haben kann</i>	167
<i>Wenn 3D zusammenbricht</i>	169
<i>Warum klassische Religionen uns hier nicht viel weiterhelfen können</i>	171
<i>Das spirituelle Ego</i>	179
<i>Wenn alle Kämpfe ausgefochten sind</i>	188
<i>Die Matrix</i>	192
<i>Sicherheit.</i>	200

Die fünfte Dimension: Wo Liebe regiert	207
<i>Fiktive 5D-Welten</i>	208
Die Göttliche Komödie • »Star Wars« • Die Anderswelt	
<i>Neutralität und Ursprünglichkeit</i>	212
<i>5D-Liebe und die Gesetze der Dualität.</i>	215
Das Gesetz von der Freiheit • Das Gesetz vom Geben und Nehmen • Das Gesetz der Selbstverantwortung • Das Gesetz der Ehrlichkeit • Das Gesetz von Ursache und Wirkung • Das Gesetz der Anziehung oder Resonanz	
<i>Echte Empathie als vermittelnder Faktor</i>	223
<i>Warum wir keine Seelenpartnerschaften mehr brauchen . . .</i>	226
<i>Das Ende der »langweiligen« Beziehungen.</i>	230
<i>Monogame 5D-Beziehungen.</i>	232
<i>Wirklich neue Beziehungsformen in der fünften Dimension</i>	235
Offene Beziehungen • Teilgeöffnete Beziehungen • Ethische Polyamorie • Ethische Affären • Mischfor- men zwischen Freundschaften und Beziehungen • Beziehungen haben nicht mehr diese Vorrangstel- lung • Ein Hoch auf die romantische Liebe! • Das Spiel mit weiblichen und männlichen Energien • Trennungen in der fünften Dimension	
<i>5D-Beziehungen und Freundschaften</i>	246
<i>Höheres Ich und Intuition</i>	250

Deine 5D-Blase	255
<i>Bewusstseinsentwicklung und technischer Fortschritt</i>	255
<i>Was kannst du tun?</i>	257
Sich beobachten oder Der innere Flugschreiber • Sich deidentifizieren von Gedanken, Emotionen und vom Schmerzkörper • Das Unbewusste: Den blinden Fleck erwarten • Nicht mehr global bewerten • Aufhören, zu kämpfen beziehungsweise zu vernichten • Ehrlich sein • Liebevoll dem Ego anderer nicht nachgeben • <i>Out of the box</i> und groß denken • Dein Feld reinigen • Überkommene Gelöbnisse loslassen und keine neuen bilden • Verrückte Dinge tun • Keine Rauschmittel nehmen • Sich fernhalten von niedrigschwingenden Emotionen • Es ist dein Leben!	
<i>Ebenen jenseits von 5D</i>	275
<i>Danksagung</i>	277
<i>Weitere Infos zu mir</i>	279
<i>Anmerkungen</i>	281