

# Inhalt

<i>Einleitung . . . . .</i>	9
Dystopia • Utopia	
<b>Die Krise der Beziehungsstrukturen . . . . .</b>	<b>19</b>
<i>Toxische Beziehungen . . . . .</i>	21
<i>Unerfüllte Beziehungen . . . . .</i>	26
<b>Die dritte Dimension: Jahrtausende des Egos in Beziehungen . . . . .</b>	<b>29</b>
<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 Abspulen von Regeln	
<i>Die Ego-Liebe in den Medien . . . . .</i>	103
<i>Bauchgefühl als Reaktion aufs Ego: Ein guter Indikator . .</i>	105

<i>Die vierte Dimension: Zeit des Übergangs</i> . . . . .	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 • Meilen- stein 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 • Offe- ne 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

<b>Die fünfte Dimension: Wo Liebe regiert . . . . .</b>	<b>207</b>
<i>Fiktive 5D-Welten . . . . .</i>	<i>208</i>
Die Göttliche Komödie • »Star Wars« • Die Anderswelt	
<i>Neutralität und Ursprünglichkeit . . . . .</i>	<i>212</i>
<i>5D-Liebe und die Gesetze der Dualität. . . . .</i>	<i>215</i>
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>	<i>223</i>
<i>Warum wir keine Seelenpartnerschaften mehr brauchen . . .</i>	<i>226</i>
<i>Das Ende der »langweiligen« Beziehungen. . . . .</i>	<i>230</i>
<i>Monogame 5D-Beziehungen . . . . .</i>	<i>232</i>
<i>Wirklich neue Beziehungsformen in der fünften Dimension</i>	<i>235</i>
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>	<i>246</i>
<i>Höheres Ich und Intuition . . . . .</i>	<i>250</i>

<b>Deine 5D-Blase</b> . . . . .	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 blin- den Fleck erwarten • Nicht mehr global bewerten • Aufhören, zu kämpfen beziehungsweise zu vernich- ten • 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 Le- ben!	
<i>Ebenen jenseits von 5D</i> . . . . .	275
<i>Danksagung</i> . . . . .	277
<i>Weitere Infos zu mir</i> . . . . .	279
<i>Anmerkungen</i> . . . . .	281