

Inhalt

Über den Autor	7
Eintanzen – mein persönlicher Lebenstanz	9
1. Das Leben – ein Tanz des Führens und des Folgens	15
1.1 Der »Tanz des Lebens« als Bedeutung des Allumfassenden	16
1.2 Urformen des Tanzes	18
1.3 Urgeschichte des Tanzes	19
1.4 Sicher ist, dass nichts sicher ist	20
1.5 Corona – der Welt eine Pause verordnet	22
1.6 Wer bist du, Covid-19?	25
1.7 Verantwortung Gesundheit	32
1.8 Vom Leben und vom Tod	36
2. Selbst(ver)führung	45
2.1 Selfment® – die Kunst der Selbstführung	46
2.2 Erwartungen	67
2.3 Übung	70
2.4 Das Wesentliche	75
2.5 Die fünf Säulen der Identität	77
2.6 Beginn und Ende und wieder Beginn – das Prinzip »Stirb und werde«	87
2.7 Die sieben (Lebens-)Gesetze der Selbstführung	94
3. Wahrheit und Wirklichkeit	107
3.1 Der Alltag: Ort der Praxis des Mitgefühls und der Ausreden – eine Praxiserfahrung	108
3.2 Verantwortung	114
3.3 Achtsamkeit	118
3.4 Ankommen – immer wieder bei sich selbst	124
3.5 An der Schwelle	126
3.6 Der Augenblick ist dein bester Lehrer	128
3.7 Bewusst erwachen im Hier und Jetzt	130
3.8 Die Wirklichkeit – es ist, wie es ist.....	134
3.9 Dankbarkeit versus Resignation – eine Alltagsübung	144

4. Rhythmus und Ausdruck	147
4.1 Rapport – tragfähige Verbundenheit	148
4.2 Authentizität versus Veränderung	153
4.3 Balancen – lebendiges Arbeiten	155
4.4 Leben ist Rhythmus	161
4.5 Lebenstempo	165
4.6 Selbstliebe	169
4.7 Sexualität	170
4.8 Emotionen	172
4.9 In Beziehung gehen	177
4.10 Kommunikation	185
5. Reflexion und Nachhaltigkeit	191
5.1 Nachhaltigkeit	192
5.2 Sinn des Lebens	194
5.3 Selbsterfahrung	196
5.4 Sehnsucht nach Liebe und Glück	197
5.5 Welt im Wandel – dein Tanz mit der Natur als Heilerin	200
5.6 <i>Liebevolle</i> Tipps für deinen Tanz des Lebens	203
5.7 Goldene Regeln deines Lebenstanzes	204
Anhang	205
Literatur	206
Endnoten	207