

Inhalt

Einleitung.....	9
Teil 1	23
Kapitel 1 – Die Gleichung aufstellen	25
Unser Grundzustand	26
Zum Glück auflösen	29
Was ist Glück?	33
Die Glücksgleichung	34
Glück in Gedanken	36
Schmerz versus Leid.....	38
Kapitel 2 – 6-7-5	45
Der Zustand der Verwirrung	46
Der Zustand des Leids	47
Der Zustand des Ausweichens	49
Der Zustand des Glücks.....	51
Der Zustand der Freude.....	52
Ein Modell für das Glück.....	54
Teil 2 – Große Illusionen.....	57
Kapitel 3 – Die kleine Stimme in Ihrem Kopf.....	59
Die Stimme sind nicht Sie selbst.....	60
Das Gehirn.....	62
Die Stellenbeschreibung.....	64
Wer ist der Boss?.....	66
Nützliche Gedanken.....	68
Der Leidenszyklus.....	69
Umgang mit der Stimme.....	71
»Der Auserwählte«.....	84
Wer sind Sie?	85

Kapitel 4 – Wer sind Sie?.....	87
Wer sind Sie nicht?	89
Was glauben Sie, wer Sie sind?.....	97
Der Star des Films	111
Kapitel 5 – Was wissen Sie?	119
Das Interview	120
EDAA	122
Was fehlt?	125
Echtes Wissen	129
Mit Weisheit zum Glück.....	131
Der Stupser.....	133
Der Radiergummitest.....	134
Kapitel 6 – Kann mir mal jemand die Zeit sagen?	139
Ein zeitloses Experiment	139
Wer ist Ihr Meister?.....	142
Die Wissenschaft von der Zeit.....	143
Wie eine Katze die Zeit betrachtet	147
Vergangenheit und Zukunft	150
Ihr Gehirn ist süchtig nach Zeit	153
Nutzen Sie die Zeit aus: Lassen Sie sich nicht von der Zeit ausnutzen.....	156
Aber was ist, wenn das Jetzt nicht glücklich ist?.....	158
Leben Sie hier und jetzt	160
Kapitel 7 – Houston, wir haben ein Problem	163
Die Wahrheit über Kontrolle	164
Schwäne und Schmetterlinge.....	166
Die Bandbreite Ihrer Kontrolle	167
Erfolgreich sein ohne Kontrolle	173
Meine Einstellung	175
Kapitel 8 – Springen.....	177
Die Angst eingestehen.....	178
Die Angst verstehen.....	181
Die Angst benennen	182
Die Angstspielchen Ihres Gehirns	183

Das Gelübde.....	189
Springen	192
Es ist Zeit	197
Teil 3 – Blinde Flecken	201
Kapitel 9 – Ist das wahr?.....	203
Über den Ursprung der blinden Flecken	204
Der Hang zur schlechten Laune	206
Die Inspektion Ihres Gehirns	207
Ein sorgfältiger Anwalt.....	211
Die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit.....	214
Schlussbemerkungen.....	235
Debuggen Sie den Gehirncode	236
Ist es wahr?.....	238
Die Wahrheiten.....	239
Teil 4 – Ultimative Wahrheiten	241
Kapitel 10 – Genau hier, genau jetzt	247
Was ist Achtsamkeit?	248
Die Verbindung aufbauen.....	251
Das Ausmaß Ihrer Achtsamkeit.....	253
Vom Sein	254
Kapitel 11 – Das Schwingen des Pendels.....	263
Ein Multiversum.....	264
Das Cockpit-Projekt	265
Finden Sie den Weg	266
Schauen Sie hinunter.....	270
Kapitel 12 – Love is all you need	277
Welche Art Liebe?.....	279
Fühlen statt denken.....	280
Die wahre Freude der Liebe.....	281
Die Ökonomie der Liebe.....	282
Bedienungsanleitung der Liebe.....	284

Kapitel 13 – L. I. P.	295
Die Mythen, an die wir glauben	296
Das Kontinuum des langen Lebens	302
Tod und Glück.....	311
Der weltbeste Lehrmeister des Lebens.....	312
Das Spiel.....	316
Alis letzter Wunsch	322
Kapitel 14 – Wer hat wen erschaffen?	323
Die Problemstellung.....	326
Willkommen im Casino der Schöpfung.....	334
Das Spiel ist manipuliert.....	339
Ein übersehenes Detail	341
Evolution versus Gestaltung	343
Es gibt einfach nicht genügend Zeit	345
Woraus wir gemacht sind.....	348
Steve Jobs wer?.....	351
Zurück zum Glücklichsein	353
Nachwort – Ein Gespräch mit Ali	359
Bringt uns das Ali zurück?	362
Ist das wahr?	363
Die Wahrheit.....	365
Seine letzten Worte	366
Portal	369
Danksagungen	375
Über den Autor.....	379
Anmerkungen	381