

Inhalt

Einführung	13
------------------	----

TEIL I

Wie wir bisher unser Lebensglück verhindern	21
--	----

Nur du entscheidest über dein Leben, sonst niemand	23
---	----

Was glaubst du eigentlich, wer du bist?	29
--	----

Wie du über dich denkst, so fühlst du dich	34
---	----

Bist du schon im Frieden mit deiner Vergangenheit?	39
---	----

Wir wissen nicht, was wir tun, weil wir nicht wissen, wer wir sind	46
---	----

Unsere Welt ähnelt (noch) einem Kindergarten	50
---	----

Vom unbewussten »Opfer« zum bewussten Schöpfer	56
---	----

Sich für andere aufzuopfern, hat nichts mit Liebe zu tun	63
---	----

Was tust du bis heute, um von anderen »geliebt« zu werden?	67
Unsere Ängste verhindern ein schönes Leben	70
Der wütende Schrei nach Gerechtigkeit	77
Läufst du auch (noch) vor dir selbst weg?	82
Weißt du eigentlich, was du willst in deinem Leben?	88
Unsere Suche und die Flucht in die Du-Sucht	93
Die Flucht in die Arbeit	98
Die Ur-Klimakatastrophe liegt in uns und zwischen uns	103
Wir werden jetzt angehalten, um nach innen zu gehen	107
Die große Stopptaste ist gedrückt!	113
Der Maskenball der Seelen auf der Erde geht zu Ende	117

TEIL II

Was du tun und lassen darfst auf deinem Weg ins Glück	121
Was gehört für dich zu einem glücklichen Leben?	123
Darfst du ein glücklicher Mensch sein?	128

Die wahrhaftige Liebe zu dir selbst ist das größte Tor zum Lebensglück	133
Dein inneres Kind – die Schlüsselperson für dein glückliches Leben	140
Deine Innenwelt mit Neugier und Interesse erforschen lernen	145
Übe dich im Wahrnehmen und Annehmen deiner Empfindungen	149
Glücklich durch bewusstes Durchfühlen aller Emotionen	153
Dein Körper kann keine Gefühle verdauen	159
Übernimm du selbst die Verantwortung für deinen Körper	165
Die Balance zwischen dem Männlichen und Weiblichen in dir	171
Deine »Arsch-Engel« zeigen dir den Weg in deinen Frieden	176
Befreie dich aus deinem Gefängnis der Anpassung	183
Wie wir zu erfüllten, glücklichen Partnerschaften gelangen	189
Weder Liebesglück noch Lebensglück sind Glücksache	196
Wahre Freunde fallen uns nicht in den Schoß	201

Ohne Krisen bewegen wir uns nicht weiter	207
Den Sinn und die Botschaft von Krisen erkennen und nutzen	213
Die Endlichkeit unseres Erdenlebens macht es so kostbar	217

TEIL III

Das Wesentliche im Blick behalten	223
--	-----

Wahren Lebenserfolg erreichst du besser ohne Ziele	225
---	-----

Was du loslassen willst, das darfst du erst einmal annehmen	230
--	-----

In Liebe »Nein« sagen und Grenzen setzen lernen	236
--	-----

Verabschiede dich von allem »Müssen« und »Sollen«	243
--	-----

Bring Takt und Rhythmus in deine Tage	248
---	-----

Den Feierabend wieder feiern lernen	255
---	-----

Wem dienst du und wie wirkst du in deinen Gemeinschaften?	258
--	-----

Von der Kontrolle zur Hingabe an das Leben	262
---	-----

Was gibt dir innen Halt, wenn die Dinge im Außen wegbrechen?	267
---	-----

So schön wird dein Leben sein, wenn	275
Liebe die Fragen und lebe sie – eine Zusammenfassung	278
Danksagung	295
Über den Autor	297
Angebote von Robert Betz	301