

Inhalt

Geleitwort	9
Einleitung	12
1. Die richtige Wahrnehmung: der Weg zur unmittelbaren Erfahrung	27
Achtsamkeitseffekt	37
Embodimenteffekt	49
Helioskopeffekt	57
2. Die richtige Zeit: der Weg zum Ursprung	68
Erzähleffekt	75
Archetypeneffekt	82
3. Die richtige Belohnung: der Weg zur unbedingten Freude	98
Positivitätseffekt	109
Gipfelerfahrungseffekt	127
4. Die richtige Bedeutung: der Weg zum sinnerfüllten Leben	139
Offenbarungseffekt	154
Visionseffekt	161
5. Die richtige Beziehung: der Weg zur befreienden Geborgenheit	173
Perspektiveneffekt	192
Intimitätseffekt	198
6. Das richtige Selbst: der Weg in die Transzendenz	207
Selbsttranszenzeneffekt	223

7. Die richtige Identität: der Weg zur Einheit	238
Alchemieeffekt	248
Singularitätseffekt	265
8. Die richtige Offenheit: der Weg in die grenzenlose Weite	272
Gebäreffekt	285
Lichtungseffekt	291
Schlusswort	307
Dank	310
Sachverzeichnis	311