

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>1. Körper, Geist, Seele usw.</b>	<b>11</b>
1.1. Innen und außen	11
1.1.1. Ein Stück Kreide	12
1.2. Seele	12
1.2.1. Ein Gewehrlauf	15
1.3. Pneuma, Spiritus, Odem	16
1.4. Fühlen	18
1.4.1. Pflanzen	21
1.4.2. Baby	22
1.4.2.1. Kolostrum	24
1.5. Individuum und Person	25
1.6. Die Mutter aller Konflikte	27
1.6.1. „Ich“	30
1.6.2. Gespenster	31
1.7. Geist	33
1.8. Der Auftritt des Bösen	37
1.9. Softwarekonflikte	41
1.10. Salomo der Weise	44
1.11. Gefühl und Emotion	46
1.12. Die Entstehung psychosomatischer Krankheiten	52
1.12.1. „Lagerungsschäden“	54
<b>2. Die buddhistische Katze</b>	<b>59</b>
2.1. Pandora	64
2.2. Indiana Jones und Sir Galahad	69
2.3. Matrix und Mystik	76
2.4. Arnold Schwarzeneggers mystischer Weg in die Pyramide	77
2.5. Da helfen keine Pillen	79
2.6. Hobbits und Orks	80
2.7. Sehr mystisch!	82
<b>3. Warum wir lachen</b>	<b>85</b>
3.1. ...und weinen!	88
3.1.1. Tränen lügen nicht!	90
<b>4. Warum das Runde ins Eckige muss</b>	<b>97</b>
4.1. Vor und hinter dem Tor	98
4.2. Vor wessen Tor steht der Torwart?	102

<b>5. Rausch und Sucht</b>	<b>105</b>
5.1. Drei Phasen	105
5.1.1. Erregungsphase.	105
5.1.2. Anpassungsphase..	107
5.1.3. Erschöpfungsphase. ...	108
5.2. Das Phasenmodell.....	108
5.3. Sucht.....	111
5.4. Noch eine natürliche Gesetzmäßigkeit .....	114
5.4.1. Alkohol .....	114
5.4.2. Koffein .....	117
5.4.3. Kokain .....	120
5.4.4. Nikotin.....	123
5.4.4.2. Cheeta .....	124
5.4.4.3. In die Raucherhöhle .....	126
5.4.4.4. ...und wieder hinaus. ....	127
5.4.5. Heroin. ....	128
5.4.6. Cannabis.....	130
5.4.6.1. Amotivationssyndrom .....	133
5.4.7. Nicht-stoffgebundene Rausche .....	134
5.4.7.1. Geschwindigkeit.....	135
5.4.7.2. Liebe .....	135
5.5. Der Suchtwinkel.....	138
5.5.1. Amor .....	141
5.6. Schlussfolgerungen .....	142
6.6.1. Depression.....	143
5.6.2. Seligkeiten .....	144
<b>6. Das Prinzip der Nachfolge</b>	<b>146</b>
6.1. Vorbilder .....	147
6.2. „Stärke“ .....	151
6.3. „Tyrannen“ .....	154
6.4. Soft-Power .....	155
6.5. Nutzenanwendung.....	157
6.6. Autorität .....	160
6.7. Drachen und Prinzessinnen.....	162
6.9. Möge die Macht mit uns sein! .....	165
6.10. Begabungen .....	167
6.11. Hoffnung .....	169
6.12. Dualität.....	171
6.13. Yin und Yang – und Tao .....	171
6.14. Erleuchtung.....	174

<b>7. Emotionale Ausgeglichenheit .....</b>	<b>177</b>
7.1. Tugenden.....	177
7.2. Gewissen und Sünde.....	180
7.3. Emotion und Durchblutung .....	182
7.4. Liebe und Alkohol .....	185
7.5. Liebe und Kosmetik .....	185
7.6. Emotion und Magen.....	186
7.7. Gleichgewicht.....	188
7.8. 1000 Elefanten.....	190
7.9. Hören und Sehen.....	193
7.10. Der Geschmack der Apfelsine .....	195
7.11. Erinnern und vergessen.....	197
7.12. Meditation .....	200
7.13. Das Paradies .....	204
7.13.1. Sagen vom König Mu.....	206
7.14. Wir sind nicht von gestern.....	211
<b>8. Die Lebenskurve.....</b>	<b>214</b>
8.1. Psychopharmaka und Gefühle.....	219
8.2. Letzte Fragen.....	221
8.2.1. Der Fluch der Pharaonen.....	222
8.2.2. Motten und Rost.....	222
<b>Nachwort .....</b>	<b>226</b>