

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1. Körper, Geist, Seele usw.	11
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
2. Die buddhistische Katze	59
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
3. Warum wir lachen.....	85
3.1. ...und weinen!	88
3.1.1. Tränen lügen nicht!	90
4. Warum das Runde ins Eckige muss	97
4.1. Vor und hinter dem Tor	98
4.2. Vor wessen Tor steht der Torwart?.....	102

5. Rausch und Sucht.....	105
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 Raucherhölle.....	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 Räusche	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
6. Das Prinzip der Nachfolge.....	146
6.1. Vorbilder	147
6.2. „Stärke“	151
6.3. „Tyrannen“	154
6.4. Soft-Power	155
6.5. Nutzanwendung	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

7. Emotionale Ausgeglichenheit	177
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
8. Die Lebenskurve	214
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
Nachwort	226