

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort ♦ 10

1 EINE KURZE GESCHICHTE DES EGO ♦ 15

Erste Etappe: Kind ohne Ego ♦ 17

Zweite Etappe: Ego in Regie ♦ 21

Dritte Etappe: Jenseits des Ego ♦ 23

2 GROSSES EGO – SCHWACHES SELBST ♦ 25

Sind wir alle Narzissten? ♦ 26

Narziss in der Ich-Falle ♦ 28

Garantiert schlechte Karten ♦ 30

Ich weiß nicht, was mir fehlt ♦ 31

Ach, du mein großer Liebling! ♦ 33

Ich will mehr, am besten von allem ♦ 36

Ist Narzissmus heilbar? ♦ 38

Die einfachste Lösung ♦ 39

Narzisstische Berühmtheiten ♦ 41

3 WER BIN ICH, WENN ICH NICHT ICH BIN? ♦ 44

Fünf Schritte zum Ich-Ich ♦ 45

... und noch mal zurück ♦ 49

Kein Ego, kein Hunger? ♦ 52

Einmal Ego – immer Ego? ♦ 54

4 GUTE GRÜNDE FÜR DAS SELBST ♦ 57

- Tierisch glücklich ohne Ego-Selbst ♦ 59
- Eine »fittere« Vorstellung von uns selbst ♦ 61
 - Reise zum egolosen Selbst ♦ 62
 - Was ist das isolierte Selbst? ♦ 64
 - Jedes Kind kennt es ... ♦ 68

5 ALLES FLIESST VON ALLEIN ♦ 73

- Ein Kochrezept für Flow? ♦ 77
- Kommt das Glück heute oder morgen? ♦ 79
- Funktionierst du noch oder lebst du schon? ♦ 80
 - Wie kommt der Flow ins Spiel? ♦ 82

6 ALLES IST DER MOMENT ♦ 87

- Was genau ist Achtsamkeit? ♦ 88
 - Zurück zum Jetzt ♦ 93
 - Acht-Wochen-Programm ♦ 99
 - Im Guten wie im Schlechten ♦ 102
 - Auf den Geschmack kommen ♦ 105
 - Was hilft, Achtsamkeit zu üben? ♦ 110

7 DIE MASCHINE IM KOPF ♦ 113

- Was ist Rumination? ♦ 115
- Im Teufelskreis gefangen? ♦ 117
 - Tickets zum Aussteigen ♦ 119
- Raus aus dem Kopf und rein ins Leben? ♦ 124

8 DAS LEBEN IST EINE BÜHNE ♦ 129

- Eine Rolle für immer? ♦ 130
- Nimm die Maske ab! Welche Maske? ♦ 131
 - Der tragische Auftritt ♦ 136
 - Es gibt viel bessere Rollen ♦ 138

Mach dich locker! ♦ 140
Wer bist du wirklich? ♦ 144

9 IM RAUSCH ZUM NON-EGO ♦ 146

Lachgas, Äther und Opiummesser ♦ 149
Die künstlichen Paradiese ♦ 153
Mit LSD ins Nirgendwo? ♦ 155
Sex, Drugs oder Rock'n'Roll? ♦ 158
High ohne Drogen ♦ 162

10 ABSCHIED VOM EGOZENTRISCHEN ♦ 167

Zählt nur der eigene Vorteil? ♦ 170
Handeln wir nur rational? ♦ 171
Liebe in Zeiten des Homo oeconomicus ♦ 176
Dagobert Ducks Dollaraugen ♦ 179
Vom »Ichling« zum »Wir« ♦ 180
Steckt da noch Ego drin? ♦ 184

11 UND EWIG GRÜSST DIE INTUITION ♦ 190

Eine richtige Prinzessin ♦ 191
Wenn Logik nicht reicht ♦ 194
Wie soll ich dich verstehen? ♦ 198
Zauberwort: Integration ♦ 201
Ohne viel zu überlegen ♦ 205
Ratio ohne Ego? ♦ 214

12 DAS OFFENE GEHEIMNIS ♦ 219

Bewusstsein in Boxen ♦ 220
Ein ganzes Bewusstsein für alle? ♦ 224
Urlaub vom Ego ♦ 225
Wer löst das Rätsel? ♦ 229

13 ZURÜCK INS PARADIES ♦ 231

Wo, bitte, geht's hier zum Garten Eden? ♦ 234

14 EINLADUNG INS LEBEN ♦ 242

Wie sag ich's meinem Kinde, dass ich ohne Ego bin? ♦ 243

Essen ohne Ego ♦ 246

Stell dir vor, es ist Arbeit und keiner ist im Ego ♦ 251

Liebe ist ... wenn es ohne Ego ist ♦ 254

15 IM GROSSEN WIE IM KLEINEN ♦ 259

Ist das Ego noch gut oder kann das weg? ♦ 260

Licht am Ende ... ♦ 265

16 IM VERTRAUEN ♦ 275

Danke ♦ 281

Über die Autorin ♦ 283

Über unsere Projekte ♦ 285

Anmerkungen ♦ 286