

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 Opiumesser ◆ 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 Dollarauge ◆ 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