

RICHARD
CASANOVA

DIE
ANDERE
SICHT

 tredition®

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2016/2019 Richard Casanova, www.richardcasanova.ch

Lektorat/Buchsatz: Gabi Schmid – PCS Books, www.pcs-books.de

Cover: Corina Witte-Pflanz – OOOGrafik, www.oografik.de

Autorenfoto: Privat

Grafiken: #137232957, 119455353 © Adobe Stock

Verlag: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

www.tredition.de

978-3-7482-4443-1 (Paperback)

978-3-7482-7153-6 (Hardcover)

978-3-7482-7155-0 (e-Book)

1. Auflage (Juli 2016)

2. Überarbeitete Auflage (März 2019)

Vorwort	9
Einleitung	11
KAPITEL I – MEIN GRUNDVERSTÄNDNIS	15
Bewusstes Sein	17
Zwei Ebenen	18
Bewusstseinsenerweiterung	24
Bewusst lernen	26
KAPITEL II – FÜNF KATEGORIEN	31
KAPITEL III – KÖRPER UND PSYCHE	35
Der Körper als Seismograf	37
Die Medizin und unser Seismograf	41
Berufliche und altersbedingte körperliche Beeinträchtigungen	49
Umwelteinflüsse	49
Ess- und Trinkverhalten	50
KAPITEL IV – VORSTUFEN ZU BESCHWERDEN, KRANKHEIT UND UNFALL	53
Die Hintergründe	55
Stress als Hauptfaktor	57
KAPITEL V – DER HILFREICHE SPIEGEL	65

KAPITEL VI – MUSTER UND LEBENSUMSTÄNDE	71
Erziehungs- und Glaubensmuster	73
Lebensumstände und Umfeld	74
KAPITEL VII – PRAKTISCHE UMSETZUNG	77
Die fünf Schritte auf diesem Weg	81
Beobachten und Erkennen	82
Annehmen und Akzeptieren	85
Verzeihen	87
Ändern und Loslassen	89
Danken	90
KAPITEL VIII – FÄLLE AUS MEINER PRAXIS	91
Alimente	93
Der junge Sportler	98
Die neuen Eltern	104
Der freundliche Arbeitskollege	113
Die Assistentin und die Vorgesetzte	116
Neid zwischen Geschwistern	117
Mit den Eltern im gleichen Haus	120
Der Lebenspartner und ich	122
KAPITEL IX – PERSÖNLICHE ERLEBNISSE	123
Das Autofahren	125
Langjähriger Zielkonflikt	128
Die Fahrgäste und ich	132

KAPITEL X – VERÄNDERUNG DER EIGENEN REALITÄT	137
KAPITEL XI – GESTALTUNGSKRAFT	141
Eigene Gestaltung des Lebens	143
Die Kraft der Gedanken	145
Unsere Verantwortung	147
KAPITEL XII – DIE ANDERE SICHT	149
Der Mensch als geistiges Wesen	151
Wir selbst sind Gegenstand der Beobach- tung und der Betrachtung	152
Unsere Gestaltungskraft	153
Kommunikation auf zwei Ebenen	153
Eine neue Dimension	154
Liebe und Respekt	155
KAPITEL XIII – PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR RUHE UND STILLE	161
Verbindung mit der Mitte der Erde und der Quelle	163
Entspannung	166
 Der Autor	 168