

Inhalt

Vorwort	7
1 Die eigene Perspektive als Ausgangspunkt	9
2 Bin ich wirklich glücklich?	22
3 Wer sind wir?	29
3.1 Glaube/Spiritualität vs. Wissenschaft	29
3.2 Respekt vor allen Religionen	39
3.3 Alles ist nichts	40
3.4 Anziehung und Abstoßung.....	44
3.5 Gott – ein alter Bekannter	51
3.6 Der Teufel auf der falschen Frequenz	60
3.7 Reinkarnation und Karma – gibt es das?.....	67
3.8 Der Blickwinkel entscheidet	72
3.9 Gibt es ein Leben ohne Spiritualität?.....	80
4 Ein Glaubensmodell auf 3 Säulen	86
4.1 Einfachheit	89
4.2 Demut.....	94
4.3 Durchhaltevermögen.....	105
5 Das Fundament – Glaube & Vertrauen	110
5.1 Die Tür zum Paradies	115
5.2 Schauspieler im Film des Lebens.....	125
5.3 Selbstliebe kommt vor Liebe	134
5.4 Bereitschaft zur Veränderung.....	141
5.5 Der Seelenplan.....	148
5.6 Die Macht unseres Unterbewusstseins	163
5.7 Gleichgewicht und Harmonie.....	176
5.7.1 Familie	177
5.7.2 Freundschaft	186
5.7.3 Fitness	189
5.7.4 Finanzen	209

5.7.5	Freizeit.....	224
5.7.6	Fazit	225
5.8	Erfolg & Spiritualität – ein Widerspruch?	226
5.8.1	Sich in andere Menschen investieren	230
5.8.2	Im Hier und Jetzt leben.....	244
5.8.3	Gestern ist bereits vorbei	250
5.8.4	Die Zukunft ist noch nicht da	252
5.8.5	24 Stunden schafft jeder.....	253
5.9	Träume, Wünsche, Ziele	256
5.10	Bitten und Danken.....	260
5.11	Auf den Punkt gebracht.....	264
6	Wogegen kämpfen wir eigentlich an?.....	266
6.1	Die Ursache allen Übels – unser Ego	268
6.1.1	Beispiel-Situation I.....	271
6.1.2	Beispiel-Situation II	273
6.1.3	Beispiel-Situation III	275
6.1.4	Fazit – die Erwartungshaltung.....	278
6.2	Die Zerstörung des Egos.....	280
6.3	Woher kommt der Schmerz?	293
6.4	Die Befreiung vom Leid	297
6.5	Umgang mit Problemen	301
6.5.1	Problem: Abhängigkeit	304
6.5.2	Problem: Flucht in die Sucht	312
6.5.3	Problem: Sinnersatz durch Lustbefriedigung	315
6.5.4	Problem: Introvertierte Haltung.....	319
6.5.5	Problem: Entscheidungsmüdigkeit.....	325
6.5.6	Seelische Disbalance	328
7	Anhaltende Glückseligkeit.....	355
8	Schlusswort	364