

# INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis .....	3
Glück, zwei Wesen und der Sinn des Lebens .....	6
Emotionen und der Umgang damit.....	12
Die subtile Macht Ihres Drachens.....	12
Emotionen und Gefühle – eine neue Definition der Begriffe.....	15
Vier Mangelzustände aktivieren den Drachen.....	17
Der erfolglose Drache.....	19
Den Drachen beruhigen – Auflösen eines Mangels an Macht .....	20
Hingabe .....	22
Im Clinch mit der Vergangenheit.....	25
Den Drachen beruhigen – Auflösen eines Mangels an Liebe.....	27
Psychischer Schmerz.....	30
Umgang mit schon erzeugten Emotionen.....	31
Üben .....	32
Achtsamkeit.....	36
Achtsamkeit.....	36
Achtsamkeit versus Denken – die Mischbatterie .....	38
Die zwei Dimensionen der Achtsamkeit .....	39
Gleichschwebende Achtsamkeit.....	40
Weiterer Gewinn durch Achtsamkeit.....	41
Trainieren von Achtsamkeit.....	42
Etwas in Ihr Bewusstsein holen.....	43
Ihr Sein und Ihre Anteile.....	46
Verantwortung.....	48
Verantwortung.....	48
Verantwortung übernehmen oder nicht – die Folgen.....	49
Die Empfindung „Schuld“ .....	52
Schadensminderung und wie Sie ein schlechtes Gewissen loswerden.....	53
Mit der Vergangenheit abschließen.....	54
Konsequenzen .....	54
Innere und äußere Handlungen.....	55
Die Urheberschaft an Emotionen .....	56

Wirklich Verantwortung übernehmen.....	59
Vertrauen .....	63
Ur- oder Gottvertrauen .....	63
Gottvertrauen und das Sicherheitsgefühl.....	64
Seelenvertrauen und Demut .....	66
Gottvertrauen erleben.....	67
Gottvertrauen als Voraussetzung für tiefen und unzensierten Kontakt zu sich selbst .....	68
Liebe .....	71
Liebe .....	71
Blockierte Liebe.....	76
Selbstannahme.....	81
Selbstablehnung und Selbstannahme .....	81
Identifikation .....	83
Das Entstehen von Selbstablehnung und Identifikation.....	84
Unglaublich liebenswerte „Fast-alles-noch-nicht-Köner“ .....	85
Der Ausstieg aus der Selbstablehnung und der Identifikation.....	86
Die Energie „Stolz“ .....	88
Ihre Beziehung zu sich selbst.....	90
Ihre Beziehung zu sich selbst.....	90
Kontakt zu sich selbst – Ihr weltliches Sein.....	90
Kontakt zu sich selbst – Ihr spirituelles Sein .....	91
Selbstliebe.....	92
Die Manifestation Ihrer Beziehung zu sich selbst.....	94
Plädoyer .....	95
Die Aktivierung Ihres Seelenwesens .....	97
Ihre Bestimmung leben.....	97
Freude, Liebe und Dankbarkeit – mit und ohne Grund .....	98
Gottvertrauen als Nährboden .....	99
Stärkung des Seelenwesens durch „Gewahr-Sein“ .....	99
Die wahre Natur der Aggression.....	100
Ihr Lebensfluss.....	100
Lebenskraft als zweite Hauptenergie des Lebens.....	101
Ablehnen von komprimierter Lebenskraft.....	102
Lebenskraft in Ihrem Körper .....	102
Annehmen von Lebenskraft.....	103

Die Ressourcen in partnerschaftlichen Liebesbeziehungen .....	105
Grundsätzliches .....	105
Die Ebene der Liebenden .....	107
Lösungsredundanz.....	109
Die Ebene der Liebhaber .....	110
Die Ebene des Teams .....	112
Partnerschaftliche Liebesbeziehungen und die Beziehung zu sich selbst.....	113
Vertrauen und Hingabe.....	113
Veränderungsprozesse in Partnerschaften.....	114
Verletzungen und Streit.....	115
Ihrem Partner helfen – die emotionale Klärung .....	116
Lösungen – die sachliche Klärung.....	117
Eingeforderte Selbstablehnung.....	118
Konstruktives Umgehen mit der eigenen „Verletzung“ .....	119
Was für ein Job!.....	120
Alltagsbeispiele .....	121
Sharings.....	121
Kurzbeispiele.....	126
Meditationen.....	131
Die Achtsamkeits-/Zulassensmeditation .....	131
Die Achtsamkeits-/Zulassensmeditation: Schematischer Ablauf.....	134
Die Vertrauensmeditation .....	135
Schwierigkeiten beim Meditieren.....	137
Und nun? .....	138
Nachwort .....	139
Dank.....	140
Der Autor.....	141

Ich bitte um Verständnis, dass ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichte. Ich habe diesbezüglich mit mir gehadert, halte es aber nach gründlicher Prüfung für richtig, den Grad der Verständlichkeit der teilweise komplexen Themen gegenüber der politischen Korrektheit zu priorisieren. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht, und eine Nichtnennung des jeweils anderen Geschlechts soll keinerlei Diskriminierung darstellen.