

INHALTSVERZEICHNIS

Amitufo	7
Wir grüßen den Buddha in dir und in uns	7

Verstehen	
Wir alle sind nur Menschen	15
Zwei Kulturen, zwei Leben, eine Mission	26
Damit wir uns richtig verstehen	34
Unser Versprechen	36

Wissen	
Teil 1	41
1. Weshalb du wahrscheinlich dieses Buch liest	42
Kohärenzverlust: Wenn das Vertrauen ins Leben schwindet!	57
Überaktivierung: Wie du vom Piloten zum Passagier wirst	63
Objektifizierung: Ein Selbst ohne Wert kann nicht wirksam sein!	70
2. Du bist nicht, was auf deiner Visitenkarte steht	76
Wir sind alle wichtig. Oder keiner!	78

Wir sind weder Körper noch Gedanken oder Emotionen. Aber was sind wir dann?	82
Wir sind reines Bewusstsein. Völlig logisch, oder?	85
3. Möglich ist, was du denken kannst	90
Rein in den Rollstuhl, raus aus dem Rollstuhl	93
Die unterschätzte Macht des Geistes	101
Du bist BESSER, als du DENKST	106
4. Wissen und Können sind bedeutungslos	111
Unser Gehirn ist doof, faul und süchtig	112
Alles wissen, viel können, nichts tun	119
Erkennen, nicht tadeln, ändern	122
5. Deine Wahl: Widerstandskraft – Gesundheit – Selbstwirksamkeit	124
Option 1 – Biopsychosoziale Gesundheit	125
Option 2 – Spirituelles Wachstum	126
Option 3 – Biopsychosoziale Gesundheit & Spirituelles Wachstum	127
Können	
Teil 2	
6. Wenn du das verinnerlichst, wirst du unbesiegbar. ...	139
Dein Leben kann nur so gut sein, wie du denkst!	150
Reibung entsteht, weil das Leben keine Rücksicht auf deine Pläne nimmt.	154
Regeln geben SELBSTSICHERHEIT und ermöglichen SELBSTBESTIMMUNG	161
7. Nutze, was die Shaolin-Meister seit 1500 Jahren praktizieren	175
Die drei Schätze des Menschen	179

Äußere Kraft & Innere Stärke.	187
Der mittlere Weg – Struktur und Orientierung.	216
8. Die Methode: In jeder Form dein Wesen bewahren und wachsen	235
Empty your mind. Be formless, shapeless, like water. BEWATER , my friend!.	242
Bewusstsein und Nicht-Identifikation.	258
Die Dimensionen deiner Psyche, die dein Erleben und Verhalten definieren.	263
Wenn du DICH veränderst, veränderst du ALLES!	266
Für eine gedeihliche Veränderung sind Energiemanagement und Wasserqualität von entscheidender Bedeutung!.	268
9. Möglich ist, was du denken kannst	273
Der Weg – Spirituelle Entwicklung	275
Das Ziel – Persönliches Wachstum	279
 Tun Teil 3	 287
10. Los geht's –	
Gedeihliche Vorbereitungen.	298
Prioritäten setzen: DU bist dein wichtigstes Projekt! . . .	304
Wo übe ich?.	311
Was benötige ich?.	314
Wie viel Zeit muss ich aufwenden?	324
Schritt 1 → KONTEMPLATION	
Den Geist beruhigen, Körper, Gedanken und Emotionen verstehen	334
Schritt 2 → SYNCHRONISATION	
Den Körper stärken und mit dem Geist synchronisieren	361

Schritt 3 → MEDITATION

Den Atem beherrschen, Körper, Gedanken und
Emotionen kontrollieren 377

**Tu es mit ganzem Herzen -
oder tue es nicht** 389

Unsere besten Wünsche begleiten dich 391

Dein Veränderungsprozess 392

Du wirst morgen sein, was du heute DENKEN kannst! 393

Deine Übungspraxis. 394

 Deine Ernährung 394

 Dein Mental Training 396

 Dein körperliches Training 396

 Deine Meditation 397

 Dein Denken und Handeln 398

Deine Tagesstruktur 398

 Dein ›Notfallkoffer‹ bei akutem Stress 399

Über die Autoren 401

Quellen 405