

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Der magische Moment</b> .....	15
<b>Warum fünf?</b> .....	19

## Kapitel 1

<b>Flashback – wie man in die eigene Geschichte eintaucht und magische Momente ans Licht holt</b> .....	23
---	----

Mein erster magischer Moment:

<i>Einfach schreiben und Zweifel loslassen</i> .....	51
--	----

Tamaras magischer Moment: »Auf der weißen

*Kirchenmauer von Santa Eulalia war mir plötzlich klar:*

<i>Ich werde in den Süden ziehen!«</i> .....	56
--	----

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten

auf die Spur kommen .....	65
---------------------------	----

<i>Den roten Faden im Leben finden</i> .....	65
--	----

<i>Morgenbriefe</i> .....	66
---------------------------	----

## Kapitel 2

<b>Mein Drei-Sekunden-Jetzt!-Gefühl</b> .....	69
---	----

Mein zweiter magischer Moment:

<i>Die Post mag misch nischt!</i> .....	83
---	----

Hubertus' magischer Moment:

<i>»Du bist nicht mehr mein Vater!«</i> .....	94
---	----

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen .....	100
<i>Den Atem beobachten</i> .....	100
<i>Das Gehirn auf Mut programmieren</i> .....	101

### **Kapitel 3**

#### **Mehr Spürsinn, mehr Vertrauen!**

<b>Den Möglichkeiten des Lebens offener und aktiver entgegentreten</b> .....	103
--	-----

Mein dritter magischer Moment:

<i>Deine Kinder sind nicht deine Kinder</i> .....	136
---	-----

Sarahs magischer Moment: » <i>Als ich entschied, mich nicht zu entscheiden, war ich wie befreit.</i> « .....	144
--	-----

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen .....	152
<i>Die Weisheit des Yoga</i> .....	152
<i>Lust auf Neues</i> .....	153

### **Kapitel 4**

#### **Der Point of no Return – warum Umkehren zwecklos ist und was uns nach dem magischen**

<b>Moment erwartet</b> .....	155
------------------------------	-----

Mein vierter magischer Moment:

<i>Ich hasse Sie, Sie eingebildete Prinzessin!</i> .....	172
--	-----

Christianes magischer Moment: » <i>Seitdem ich mich fühlen kann, gehen alle Türen auf!</i> « .....	179
---	-----

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen .....	185
---	-----

*Selbstvertrauen stärken* ..... 185  
*Von der Kunst loszulassen* ..... 186

**Kapitel 5**

**Sternstunden zählen langsamer – wie magische  
 Momente die Lebenszeit verlängern und wir  
 Zusammenhänge neu erfassen können** ..... 189

Mein fünfter magischer Moment:  
*Würden Sie meiner Frau bitte die Waschräume  
 zeigen?* ..... 214  
 Ulrikes magischer Moment: »*Ich könnte gesund  
 nicht glücklicher sein. Dieses Gefühl nahm mir fast  
 den Atem.*« ..... 220  
 Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten  
 auf die Spur kommen ..... 226  
     *Lebenszeit gewinnen* ..... 226  
     *Das Geheimnis der Resonanz* ..... 227

**Die besonderen Momente der elf Experten** ..... 229  
**Dank** ..... 251  
**Literaturverzeichnis** ..... 254