

# Inhalt

Einleitung . . . . .	10
Lieber Mann . . . . .	10
Wer ich war und wer ich heute bin . . . . .	13
Der Protagonist in diesem Buch bist du . . . . .	15
Genesis. Die Befreiung der Geschlechter . . . . .	16
Hintergrund dieses Buches . . . . .	17
Wie du mit dem Buch am besten arbeiten kannst . . . . .	19
An alle binären und nonbinären Wesen . . . . .	20
<b>Ankommen in dem, was ist . . . . .</b>	<b>22</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	27
Dein heutiges Leben – ein Ist-Check . . . . .	27
Deine Wünsche an dieses Buch . . . . .	32
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	33
<b>Deine Wurzeln erforschen . . . . .</b>	<b>34</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	38
Versteckte Glaubenssätze . . . . .	39
Die Beziehung zu deinem Vater . . . . .	41
Die Beziehung zu deiner Mutter . . . . .	43
Gesellschaftlicher und sozialer Hintergrund . . . . .	46
Männlichkeits-Upgrade . . . . .	49
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	50
<b>Dein wertvollstes Werkzeug achten . . . . .</b>	<b>52</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	55
Überzeugungen in Bezug auf deinen Körper . . . . .	56
Klarheit über deinen Körper . . . . .	57

Achtsamkeit und Selbstliebe . . . . .	58
Dein Bewegungsprofil . . . . .	59
Deine Ernährung . . . . .	61
Deine Ziele . . . . .	64
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	65
<b>Die Kraft der Stille erkennen . . . . .</b>	<b>66</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	70
Arbeit und Entspannung . . . . .	71
Stille im Alltag . . . . .	71
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	74
<b>Die Fähigkeit, dich selbst zu lieben . . . . .</b>	<b>76</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	81
Die Beziehung zu dir selbst . . . . .	82
Der Wendepunkt . . . . .	85
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	87
<b>Die Stärke, schwach zu sein . . . . .</b>	<b>88</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	92
Deine Beziehung zu Schwäche . . . . .	93
Stärke und Schwäche im Alltag . . . . .	94
Gesunde, natürliche Schwäche . . . . .	96
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	98
<b>Den Weg des Kriegers beschreiten . . . . .</b>	<b>100</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	105
Der Ronin im Inneren . . . . .	105
Ungesunde Schwäche . . . . .	107
Werte . . . . .	108
Ehrenkodex . . . . .	109
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	112

<b>Dich als Werkzeug der Schöpfung erkennen</b> . . . . .	114
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	119
Erfolg . . . . .	119
Macht . . . . .	121
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	124
<b>Den Polarstern deiner Mission finden</b> . . . . .	126
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	131
Weltliche Rollen und deine Mission . . . . .	132
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	136
<b>Verantwortung und Vergebung leben</b> . . . . .	138
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	142
Dein gegenwärtiger Umgang mit Frauen* . . . . .	143
Dein zukünftiger Umgang mit Frauen* . . . . .	144
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	146
<b>Deine Beziehung zu Frauen*</b> . . . . .	148
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	152
Versteckte Glaubenssätze . . . . .	153
Dein Blick auf Frauen* . . . . .	155
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	158
<b>Sex und erotische Intelligenz</b> . . . . .	160
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	166
Sexuelle Selbsterforschung . . . . .	166
Deine Beziehung zu Sex . . . . .	168
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	172
<b>Den König in dir erwecken</b> . . . . .	174
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	179
Ehrlicher Blick auf dich selbst . . . . .	180

Der König . . . . .	180
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	182
<b>Die Kunst des Lebens und des Sterbens . . . . .</b>	<b>184</b>
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	189
Reue und Ballast . . . . .	189
Dein Leben leben . . . . .	190
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	194
Epilog . . . . .	196
Dein Manifest . . . . .	197
Quellen und Erläuterungen . . . . .	200
Anhang . . . . .	202
Lass uns ein Stück Weg gemeinsam gehen . . . . .	202
Über den Autor . . . . .	203
homodea.com . . . . .	203
Downloadbereich zum Buch . . . . .	204
Danksagung . . . . .	206