Inhalt

Einleitung 9

Unser inneres Universum begreifen 15

Mentale Gesundheit 16
Von der emotionalen Krise bis zum Klimawandel: die Auswirkungen unserer mentalen Gesundheit – persönlich und global.

Wie Bewusstsein funktioniert 30
Die Objekte der Wahrnehmung und die Gravitationskräfte der Gedanken. Bewusstwerdung: die Identifikation, der innere Beobachter und das Absolute.

Der innere Beobachter 51
Von der Identifikation in die stille, mitfühlende Wahrnehmung. Die transformative Superkraft des Beobachters.

Dreizehn Fragen für den Halt in dir selbst 61

Erste Frage: »Wo ist meine Aufmerksamkeit?« 62
Die Frage nach deinen Emotionen, Gedanken und Körpergefühlen.
Finde: Hier und Jetzt.

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1244861421

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Zweite Frage: »Habe ich Mitgefühl?« 79
Die Frage, um das Ego auf Abstand zu halten.
Finde: Herz.

Dritte und vierte Frage: »Was ist im Hier und Jetzt nicht in Ordnung?« »Was ist meine größte Angst?«... 104
Fragen, um Ängste und Fantasien loszulassen.
Finde: Gleichmut.

Fünfte Frage: »Wer spricht da gerade?«..... 125
Die Frage nach der inneren Stimme:
Antreiber, Kritiker, Sorge und Anspruch.
Finde: Abstand.

Sechste Frage: »In welchem Raum befinde ich mich?« .. 145
Die Frage nach dem inneren Zustand:
Kontrolle, Minderwert, Hybris ...
Finde: Klarheit.

Siebte Frage: »Beobachte ich aus der Stille?« 175
Die Frage, um innere Weite zu schaffen.
Finde: Frieden.

Achte und neunte Frage:
»Was braucht es?« »Woher kenne ich das?« 190
Fragen nach den Bedürfnissen und der Wiederholung.
Das »Prinzip Innere Kindarbeit«.
Finde: Verständnis.

Zehnte und elfte Frage:
»Fühlt es sich gut an?« »Tue ich es aus Freiheit?«..... 200
Die Fragen, um die richtige Entscheidung zu treffen.
Finde: *Deinen* Weg.

Zwölfte Frage: »Bin ich sicher?«..... 209
Die Frage, um die innere Perspektive zu überprüfen.
»The Work«.
Finde: Wahrheit.

Dreizehnte Frage: »Wer oder was bin ich?« 226
Die letzte Frage.
Finde: Unendlichkeit.

Die praktische Anwendung der Fragen 233
Essenzen 237
Die dreizehn Fragen auf einen Blick 243
Anmerkungen 245
Register 250