

Inhalt

Hinweise des Autors	11
Einleitung	15
1. Eine unerwartete Lebenswendung: Wie Psychedelika mich auf die Reise zu mir selbst schickten	21
Mein Weg zu Psychedelika	21
Mit dem Realitätsregler spielen	33
Einsicht ist der Anfang der Veränderung	41
Spiritualität für Kopfmenschen	52
Die psychedelische Heilung	56
2. Das wiedererwachte Potenzial der Psychedelika	63
Die psychedelische Renaissance	63
Feindbild Psychedelika	73
Wie Psychedelika auf das Bewusstsein wirken	85
Fluch und Segen	91
Wenn's hilft, dann hilft's	98
3. Die Normalisierung des Leidens	102
Der Handel mit dir selbst: Wie du Authentizität gegen Verbundenheit eintauschst	102
Emotionen in einer Welt voller Gedanken	108
Die Entfremdung vom Menschsein	114
Kaputt und trotzdem ganz sein	119
Der Weg raus ist der Weg rein	126

4. Wie Psychedelika das Leben verbessern	134
So wirken Psychedelika	134
Urlaub vom Ego nehmen	146
Mit Psychedelika Zugang zu deinem authentischen Selbst finden	150
Psychedelika als Veränderungstechnologie	158
Keine Wunderpillen	166
Theoretische Praxiswunder	177
5. Psychedelika im Überblick	184
Die drei wichtigsten Trip-Faktoren: Set, Setting und Substanz	184
LSD	200
Psilocybin	204
MDMA	208
Ayahuasca	212
5-MeO-DMT	216
Ketamin	220
Sonstige Psychedelika	222
6. Vernünftig trippen	229
Psychedelika als Werkzeug	229
Kontext-High	232
Du bist das Placebo: Die Bedeutung des richtigen Sets	239
Vor dem Trip: Vorbereitungen zum Take-off	243
Der psychedelische Trip	247
Nach dem Trip: Erinnerung als Schlüssel zur Transformation	255
Microdosing	259

7. Ein psychedelisches Leben	265
Was macht ein gutes Leben aus?	265
Das neue Normal	271
Eine psychedelische Gesellschaft	288
Anhang	293
Danksagung	293
Endnoten	295
Literaturverzeichnis	299
Mein persönliches Geschenk an dich	311
Sachregister	313