

Inhalt

Teil 1 · Du bist richtig, da wo du bist	9
Authentizität ist der Schlüssel	10
Was verändert Authentizität in deinem Leben?	14
„Ich muss perfekt sein, sonst ...“-Glaubenssätze	16
Wie entstehen Glaubenssätze?	24
„Typisch ...!“	28
Typisch Kamel: „Ich muss gefällig sein.“	
Oder: „Gib viel und du wirst enttäuscht werden.“	31
Typisch Hase: „Ich muss mich beeilen.“	
Oder: „Renn, und du wirst genauso lange brauchen, wie wenn du dir Zeit genommen hättest.“	35
Typisch Ameise: „Ich muss perfekt sein.“	
Oder: „Sei fehlerfrei, und es wird schief gehen.“	39
Typisch Löwe: „Ich muss stark sein.“	
Oder: „Wer am lautesten brüllt, ist der Kleinste.“	41
Der Knopfdruck macht's ...	43
Der Löwe würde sagen ...	46
Das Kamel würde sagen ...	46
Der Hase würde sagen ...	47
Die Ameise würde sagen ...	47
Was ist „unauthentisch“?	48
Dein Herz sprechen lassen	51
Teil 2 · Der Kompass für echte Begegnung	55
Die vier Himmelsrichtungen	56
Norden: Ich bin in meinem Körper	58
Osten: Ich suche aufrichtige Begegnungen	65
Süden: Ich liebe, ohne auszugrenzen	77
Westen: Ich akzeptiere das Chaos	81
Teil 3 · Wenn du ein Herz berührst ...	89
Grabe dich durch drei Schichten	90

Bewusstheit bringt bewusstes Sein	98
Nicht jeder ist ein Suchender	100
Woran erkennst du einen wahrhaftigen Menschen?	103
Woran erkennst du, dass du wahrhaftig handelst?	105
Was kommt nach der authentischen Handlung?	106
Göttlicher Funke und teuflische Glut – unser Verstand	108
Beobachte dich und überwinde die Hürden	110
Wie du dich schwächst	110
Das kleine Wörtchen „eigentlich“	113
Das kleine Wörtchen „aber“	115
Das kleine Wörtchen „man“	116
Informationsflut	118
Fragst du oder weißt du schon?	120
Angst vor Verbindlichkeit?	121
Was hindert dich daran, präsent zu sein?	122
Wie kann es dir in Zukunft gut gehen?	127
Finde dein Bedürfnis, bevor du sprichst	129
Körperliche Bedürfnisse	130
Seelische Bedürfnisse	132
Zwischen Gedanken und Körper-Empfindungen unterscheiden	137
Nimm dir Zeit um deine Bedürfnisse zu erkennen	138
Benutze deine Wörter und lerne dazu	140
Übernimm Verantwortung und wachse	144
Sei tiefgründig und habe Spaß dabei	148
Verstecke dich und zeige dich auch wieder	149
Und wenn du einen Fehler machst?	151
Mache die Authentizität zur Herzensangelegenheit	154
Sei mutig	159
 Oliver Unger	
Mein Weg vom diplomatischen Dienstleister-Sein zur Authentizität – ein persönliches Nachwort	163