

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Vorwort..... | 8 |
| Teil I: Du bist der Ursprung | 10 |
| Kapitel 1 - Die Wahrheit über dein Sein..... | 10 |
| Kapitel 2 – Die Illusion der Begrenzung | 21 |
| Kapitel 3 – Die Geschichte deines Vergessens..... | 35 |
| Kapitel 4 – Dein inneres Licht und seine Resonanz | 48 |
| Kapitel 5 – Die Rückkehr zu dir selbst..... | 62 |
| Teil II: Die menschliche Bühne | 75 |
| Kapitel 6 – Konditionierung und Identität | 75 |
| Kapitel 7: Die Dynamik der Angst..... | 87 |
| Kapitel 8: - Der Schatten als Begleiter..... | 98 |
| Kapitel 9: - Verletzlichkeit und innere Stärke..... | 110 |
| Kapitel 10: - Wille, Entscheidung und Selbstführung..... | 120 |
| Kapitel 11: - Freiheit als gelebte Wahrheit..... | 130 |
| Teil III: Der Weg zurück zu dir | 140 |
| Kapitel 12: - Wahrheit im Alltag leben..... | 140 |
| Kapitel 13: - Beziehungen im Licht der Wahrheit..... | 154 |
| Kapitel 14: - Selbstwert und innere Grenzen..... | 167 |
| Kapitel 15: - Wie Heilung wirklich geschieht..... | 180 |
| Kapitel 16: - Die Kunst der inneren Klarheit | 196 |
| Kapitel 17: - Liebe als höchste Kraft..... | 210 |
| Teil IV: Esszenen der Wahrheit..... | 224 |
| Die Stille hinter dem Suchenden | 224 |
| Der Mut, sich selbst nicht mehr zu entkommen..... | 226 |
| Wahrheit als innerer Kompass..... | 229 |
| Die Aufrichtung des Herzens..... | 232 |
| Der Raum, in dem du dir selbst begegnest..... | 235 |
| In der eigenen Wahrheit stehen..... | 237 |
| Teil V: Die Fragen des Lebens | 239 |
| Warum bin ich hier?..... | 239 |
| Wie finde ich Frieden mit meiner Vergangenheit?..... | 242 |
| Was mache ich mit meinem Schmerz?..... | 245 |
| Wie gehe ich mit Verlust um?..... | 248 |
| Wie finde ich meinen Weg?..... | 251 |
| Woher weiß ich, ob ich in meinem Leben auf dem richtigen Weg bin?..... | 254 |
| Wie höre ich die Wahrheit in mir?..... | 257 |
| Bin ich genug?..... | 260 |
| Warum fällt es mir so schwer, Entscheidungen zu treffen?.... | 263 |

| | |
|---|-----|
| Was mache ich, wenn ich nicht mehr weiß, wer ich bin?..... | 266 |
| Was mache ich mit meiner Angst?..... | 269 |
| Warum wiederholen sich bestimmte Muster in meinem Leben?..... | 272 |
| Warum fühle ich mich manchmal so leer?..... | 275 |
| Warum haben manche Dinge, die mir früher wichtig waren, heute keine Bedeutung mehr?..... | 277 |
| Was mache ich, wenn ich nicht mehr spüre, was ich fühle?.... | 279 |
| Wie finde ich wieder Zugang zu meiner inneren Führung?.... | 282 |
| Warum gerate ich manchmal innerlich aus der Balance, obwohl äußerlich alles in Ordnung ist?..... | 284 |
| Wie erkenne ich, was mir wirklich wichtig ist?..... | 286 |
| Woran erkenne ich, dass es Zeit ist, etwas loszulassen?..... | 289 |
| Warum fühle ich mich manchmal so fremd in meinem eigenen Leben?..... | 292 |
| Wie erkenne ich den richtigen Zeitpunkt in meinem Leben?. | 295 |
| Warum fühle ich mich manchmal so unverbunden, selbst mit mir?..... | 298 |
| Warum reagiere ich manchmal so stark – obwohl die Situation dafür gar keinen Anlass gibt?..... | 300 |
| Warum habe ich manchmal das Gefühl, stehenzubleiben – obwohl ich mich eigentlich weiterentwickle?..... | 303 |
| Warum bin ich manchmal so empfindlich – und an anderen Tagen so stabil?..... | 305 |
| Warum fällt es mir so schwer, mir selbst zu vertrauen?..... | 308 |
| Wie gehe ich mit Phasen um, in denen ich niemanden erreiche – nicht einmal mich?..... | 311 |
| Woher weiß ich, dass ich auf meinem Weg nicht allein bin?. | 314 |
| Wie erkenne ich meinen eigenen inneren Rhythmus – jenseits von Leistung und Erwartung?..... | 318 |
| Warum fühle ich manchmal, dass etwas Großes in mir entsteht, ohne zu wissen, was es ist?..... | 322 |
| Wenn Veränderung ruft, aber der Weg noch fehlt | 325 |
| Die Angst vor der eigenen Größe..... | 328 |
| Frieden mit dem eigenen Lebensweg..... | 330 |
| Ankommen im eigenen Sein..... | 333 |
| Die Sache mit dem zukünftigen Selbst..... | 336 |
| Teil VI: Worte des zukünftigen Selbst..... | 339 |
| Einleitung – Worte des zukünftigen Selbst..... | 339 |
| Ich bin näher, als du denkst | 341 |

| | |
|---|-----|
| Ich spreche aus deinem Morgen..... | 343 |
| Du wächst in etwas hinein, das dich trägt..... | 345 |
| Ich erinnere dich an deine eigene Tiefe..... | 347 |
| Du wirst dich selbst überraschen..... | 349 |
| Du wirst frei in dir..... | 351 |
| Ich kenne deine Stärke besser als du..... | 353 |
| Du wirst deinen Weg erkennen, wenn du bereit bist..... | 355 |
| Du wirst mehr lieben, als du für möglich hältst..... | 357 |
| Ich bin der Mensch, der aus deinem Mut entsteht..... | 359 |
| Du wirst ruhiger als je zuvor..... | 361 |
| Du wirst lernen, dich zu halten..... | 363 |
| Ich werde dich nicht drängen..... | 365 |
| Du wirst dich selbst nicht mehr verlieren..... | 368 |
| Du wirst mutiger sein, ohne es zu merken..... | 370 |
| Du wirst lernen, dich selbst zu sehen..... | 372 |
| Dein Weg wird leichter, wenn du aufhörst, dich zu vergleichen | 374 |
| Du wirst nicht mehr kämpfen müssen..... | 376 |
| Ich werde auf dich warten..... | 379 |
| Abschlusswort..... | 381 |
| Danksagung..... | 382 |
| Anhang: Hinweise zu weiteren Projekten und Webseiten..... | 383 |