

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: Essenzen 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