

# INHALT

<b>Vorwort: Vom Wert der gelebten Erfahrung.....</b>	<b>7</b>
<b>Noch sind wir nicht, wer wir sein können.....</b>	<b>11</b>
Wie uns unsere Herkunft bestimmt .....	12
Wie wir ein Teil der Gesellschaft werden.....	14
Wie wir versuchen, unsere Individualität auszudrücken.....	18
Wie wir werden, wer wir sein können.....	21
<b>Alles hängt davon ab, wie wir die Welt sehen.....</b>	<b>26</b>
Warum wir unseren Erinnerungen nicht trauen können .....	26
Warum wir die Wirklichkeit nicht objektiv wahrnehmen .....	29
Warum Tatsachen noch keine Wahrheit garantieren.....	31
Warum wir selbst Ungewöhnliches oft einfach übersehen .....	32
<b>Was wir wahrnehmen, wird ein Teil von uns .....</b>	<b>35</b>
Wie wir uns unsere eigene Version der Wahrheit schaffen .....	36
Warum wir uns selbst nicht so wichtig nehmen sollten.....	39
Wie wir eine Version wählen, die uns stärkt.....	41
Wie wir Ereignissen ihre Bedeutung geben .....	45
Warum wir Verantwortung übernehmen müssen .....	47

<b>Wo Licht ist, ist auch Schatten .....</b>	<b>52</b>
Wie unser Schatten entsteht .....	52
Warum wir unseren Schatten nicht loswerden .....	54
Warum wir Bestätigung brauchen .....	56
Wie andere unsere Entwicklung beeinflussen .....	59
Wie wir uns mit unserem Schatten aussöhnen .....	61
<b>Unsere Werte bestimmen unsere Identität .....</b>	<b>65</b>
Wie Werte zu unserem Leitstern werden .....	66
<i>Übung – Die eigenen Werte erkennen</i> .....	68
Was klare Werte mit Fairness zu tun haben .....	70
Wie wir damit umgehen, dass andere Menschen andere Werte haben .....	72
Warum wir nicht versuchen sollten, andere zu ändern .....	74
Warum wir Geduld brauchen .....	77
<b>Die Schätze unseres Lebensweges warten darauf, entdeckt zu werden .....</b>	<b>79</b>
Warum sich der Blick in die eigene Vergangenheit lohnt.....	80
<i>Übung – Die Perlenkette Ihres Lebens</i> .....	81
Wie wir wirklich bedeutende Erinnerungen erkennen.....	83
Wohin uns unsere Lebensreise führt .....	86
<b>Die Vergangenheit aufzuräumen schafft Freiraum .....</b>	<b>88</b>
Wie wir Wiedergutmachung leisten und anderen vergeben .....	89

<i>Übung – Ungleichgewichte ausgleichen</i> .....	92
Wie wir uns mit dem, was uns umgibt, definieren .....	95
Warum Loslassen so wichtig ist.....	99
<b>Authentische Ziele sind ein Ausdruck unserer Werte.....</b>	<b>104</b>
Warum Ziele auf Werten beruhen sollten.....	104
Was ein gutes Ziel auszeichnet .....	105
<i>Übung – Ziele formulieren</i> .....	108
<b>Drei Fragen bringen uns in Kontakt mit uns selbst.....</b>	<b>110</b>
Frage 1: Wer bin ich? .....	113
Frage 2: Ist das, was ich wahrnehme, wahr? .....	118
Frage 3: Was will ich wirklich? .....	125
Wie uns die drei Fragen zu unserer inneren Freiheit führen.....	131
<b>Die Frage nach dem Sinn führt uns zu unserer Bestimmung.....</b>	<b>133</b>
Warum wir uns ausdrücken wollen.....	133
Warum es unsere Aufgabe ist, zu lehren .....	136
Wie wir auf unser Lebenswerk hinarbeiten.....	138
Wie wir in jedem Moment unser Bestes geben .....	140