

Inhaltsverzeichnis

- n Titel & Einband
- n Widmung
- n Inhaltsverzeichnis
- n Vorwort

I Die Welt in der wir leben

I. Die Lage der Welt

- 1) Die größten Probleme der Welt von morgen
- 2) Das Individuum als Teil des Kollektivs
- 3) Unser einseitiger Fortschritt

II. Die Lage unserer Gesellschaft

- 1) Die multikulturelle Falle
- 2) Freiheit als Problem

III. Die Situation des Individuums

- 1) Unser aller Wunsch
- 2) Der Verlust des Gleichgewichts
- 3) Die größten Denkfehler der Menschen
- 4) Die größten Verhaltensfehler der Menschen
- 5) Was können wir dagegen tun?

II Der Ursprung unserer Probleme

I. Der Wandel des Weltbildes

- 1) Der ursprüngliche Denkfehler
- 2) Die Festlegung der Zeit
- 3) Getrennte Wege

II. Die Folgen unserer Ideologie

- 1) Unser Versuch, sich damit zurechtzufinden
- 2) Die Sehnsucht nach Reizen
- 3) Der Verlust unserer Fähigkeiten

III. Der Umgang mit dem Wandel

- 1) Das Zusammenspiel von Logik und Emotionen
- 2) Die Ursache der Wirklichkeitsverzerrung
- 3) Die „Suchmaschine“

III Der Mensch: Intelligenz & Charakter

I. Unsere Grundbedürfnisse

II. Intelligenz

- 1) Die verschiedenen Erscheinungsformen der Intelligenz
- 2) Der kleine Unterschied
- 3) Weitere Formen der Intelligenz
- 4) Die subjektive Einschätzung von Intelligenz
- 5) Dummheit

III. Charakter

- 1) Unsere elementaren Gefühle
- 2) Die verschiedenen Persönlichkeitstypen
- 3) Mischtypen

IV. Die Auswirkungen

- 1) Überdurchschnittliche Intelligenz
- 2) Unschöne Charakterzüge
- 3) Die Einschätzung anderer Menschen

IV Emotional begabte Menschen und ihr Potential

I. Das emotionale Potential

- 1) Fluch oder Segen?
- 2) Die Expression des Potentials
- 3) Die Voraussetzung für emotionales Potential
- 4) Grenzen der Begabung

II. Emotional begabte Menschen

- 1) Handlungsoptionen
- 2) Assoziationen und Urteile
- 3) Die Seele
- 4) Die Umsetzung von Ideen

III. Elementare Gefühle

- 1) Wie können wir mit unseren Schwächen umgehen?
- 2) Emotionen sind Brücken

V Harmonie & Ki

I. Harmonie

- 1) Standpunkt & Bewegung
- 2) Timing
- 3) Der Lebensweg

II. Ki

- 1) Die Tugenden des Bushido
- 2) Yin & Yang
- 3) Die Kampfkunst „Aikido“
- 4) Der Weg der Mitte

III. Der Umgang mit Harmonie & Ki

- 1) Ausgewogenheit
- 2) Ki in der Medizin
- 3) Angewandte Harmonie

VI Kommunikation

I. Entstehung und Zweck der Kommunikation

- 1) Gefahr des Mißbrauchs
- 2) Unser Standpunkt
- 3) Die Beurteilung einer Situation
- 4) Die Ebenen der Kommunikation

II. Wahrnehmung

- 1) Die Arten der Wahrnehmung
- 2) Körpersprache
- 3) Ganzheitliche Wahrnehmung

III. Interpretation

- 1) Interpretationsebenen
- 2) Verbale Kommunikation
- 3) Mißverständnisse
- 4) Streitgespräche I
- 5) Unser Wortschatz

IV. Intensive Kommunikation

- 1) Psychogespräche
- 2) Streitgespräche II
- 3) Kinästhetik
- 4) Symbolik
- 5) Geschenke
- 6) Die Zukunft der Kommunikation

VII Partnerschaft & Sexualität

I. Regeln der Partnerschaft

- 1) Partnersuche
- 2) Intelligente Partnersuche
- 3) Erfolgsdruck- der Feind jeder Suche
- 4) Der Beginn einer Beziehung
- 5) Die Aufrechterhaltung einer Partnerschaft

II. Das Konzept einer erfolgreichen Partnerschaft

- 1) Mutterliebe
- 2) Die ersten eigenen Erfahrungen
- 3) Die Formen der Liebe
- 4) Der Unterschied zwischen den Geschlechtern
- 5) Untreue
- 6) Die Beurteilung einer Partnerschaft
- 7) Singles
- 8) Die faire Trennung

III. Sexualität

- 1) Die falsche Mentalität
- 2) Der Kardinalfehler
- 3) Zärtlichkeit versus Sex
- 4) Aussichten

VIII Freundschaft & soziale Kontakte

I. Freundschaft

- 1) Das soziale Orbitalmodell
- 2) Die Realität
- 3) Soziale Armut
- 4) Freundessuche

II. Das Konzept für eine echte Freundschaft

- 1) Beste und gute Freunde
- 2) Mitleidskontakte und echtes Mitgefühl
- 3) Transformation von Freundschaften
- 4) Das Ende einer Freundschaft
- 5) Das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler

III. Soziale Kontakte

- 1) Die sozialen Ebenen
- 2) Ausgrenzung und Gewalt
- 3) Gruppenbildung
- 4) Gruppeneffekte
- 5) Unterschiede zwischen den Geschlechtern
- 6) Unsere Rolle im sozialen Gefüge

IX Familie & Erziehung

I. Der Lebenszyklus

- 1) Die Etappen unseres Lebens
- 2) Unsere letzte Reise

II. Erziehung

- 1) Kinderwunsch
- 2) Der Leistungsdruck in den Schulen
- 3) Kinder lernen anders
- 4) Einseitigkeit in der Erziehung
- 5) Voraussetzungen für jede sinnvolle Erziehung
- 6) Antiautoritäre Erziehung
- 7) Autoritäre Erziehung
- 8) Schaukelpädagogik
- 9) Die individuelle Erziehung
- 10) Kommunikation mit Kindern

III. Weitere Faktoren in der Erziehung

- 1) Ungewollte Kinderlosigkeit
- 2) Späte Elternschaft
- 3) Scheidungskinder
- 4) Geschwister
- 5) Haustiere & Spielzeug
- 6) Die Zukunft unserer Kinder

X Beruf & Hobbys

I. Beruf

- 1) Berufswahl
- 2) Bewerbung und Berufseinstieg
- 3) Lohn
- 4) Karriere
- 5) Probleme durch übertriebenen Ehrgeiz
- 6) Harmonisch erfolgreich werden
- 7) Männer und Frauen im Berufsleben
- 8) Mobbing
- 9) Qualifikation und Stellenwert
- 10) Vorschläge

II. Hobbys

- 1) Die Notwendigkeit von Hobbys
- 2) Sport
- 3) Urlaub
- 4) Musik
- 5) Spiele
- 6) Weitere Hobbys

XI Unsere eigene Rolle

I. Der Weg des Glücks

- 1) Das harmonische „Betriebssystem“
- 2) Der „Quantensprung“
- 3) Sich ändern lernen
- 4) Selbstbewußtsein und Eigenverantwortung
- 5) Die richtige Motivation
- 6) Instanterfolge
- 7) Autokommunikation
- 8) Der richtige Zeitpunkt
- 9) Probleme erster und zweiter Ordnung
- 10) Schuldgefühle
- 11) Ehrlichkeit
- 12) Initiative & Gerechtigkeit

II. Weitere Maßnahmen

- 1) Verantwortung und Selbständigkeit
- 2) Konsequenz
- 3) Vernunft

III. Die ersten positiven Folgen einer Änderung

- 1) Gelassenheit und innere Ruhe
- 2) Organisation
- 3) Etikette
- 4) Empathie
- 5) Zivilcourage & Hilfe
- 6) Fazit

XII Gesundheit

I. Signale des Körpers

- 1) Indikatoren der Gesundheit
- 2) Ernährung
- 3) Diäten
- 4) Schlaf und Entspannung
- 5) Haltung
- 6) Atmung
- 7) Körperpflege
- 8) Gespräche

II. Psychosomatische Krankheiten

- 1) Das „Recht auf Krankheit“
- 2) Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele
- 3) Das psychosomatische Prinzip
- 4) Asthma
- 5) Kopfschmerzen und Migräne
- 6) Herz-Kreislaufkrankungen
- 7) Sexualstörungen
- 8) Rheumatische Erkrankungen
- 9) Vegetative Dystonie
- 10) Erkrankungen des Immunsystems
- 11) Krebs
- 12) Depressionen
- 13) Hautkrankheiten
- 14) Hypochondrie

III. Suchterkrankungen

- 1) Adipositas (Fettsucht)
- 2) Anorexia nervosa (Magersucht)
- 3) Der Ausbruch aus dem Teufelskreis
- 4) Bulimie (Eß- und Brechsucht)
- 5) Drogen

IV. Unterstützende Maßnahmen

- 1) Medikamente
- 2) Homöopathie
- 3) Traditionelle chinesische Medizin
- 4) Aktive Entspannung
- 5) Erste Hilfe bei seelischen Problemen
- 6) Unser eigener Beitrag

XIII Glaube & Religion

I. Philosophie

- 1) Das Manko der heutigen Philosophie

- 2) Die geschichtliche Entwicklung der westlichen Philosophie

II. Religion

- 1) Der Zweck der Religion
- 2) Menschen brauchen Mythen
- 3) Der Unterschied zwischen Glaube und Aberglaube
- 4) Der Unterschied zwischen Glaube und Dummheit
- 5) Die Krise der Religionen
- 6) Die Kirchen
- 7) Die Bibel
- 8) Die Predigt

III. Die Lehre der Religion

- 1) Die Aufgaben Gottes
- 2) Unsere Aufgabe
- 3) Die Theodizeefrage
- 4) Gottes Reich
- 5) Gelebter Glaube

XIV Weitere Einflüsse auf unser Leben

I. Finanzielle Einflüsse

- 1) Geld
- 2) Werbung und Konsum
- 3) Wirtschaft
- 4) Die Globalisierung

II. Gesellschaftliche Einflüsse

- 1) Bildung & Medien
- 2) Kunst, Kultur & Ästhetik
- 3) Geschichte
- 4) Politik
- 5) Krieg
- 6) Bürokratie

XV Zusammenhänge

I. Die These

- 1) Der Kern des harmonischen Systems

II. Erklärungsversuche

- 1) Die harmonische Denkweise & intuitive Analytik
- 2) Wohin führt unsere Reise?
- 3) Die Suche nach der Weltformel

III. Die fundamentalen Zusammenhänge

- 1) Energie
- 2) Yin & Yang, oder der Dualismus der Zustände
- 3) Bewegung
- 4) Mathematik
- 5) Die Quantentheorie
- 6) Das Prinzip des kleinsten Zwanges

IV. Gefahren & Chancen

- 1) Schwarze Schafe
- 2) Chancen, die wir nutzen sollten

n Ein Wort zum Schluß

n Literaturhinweise

n Danksagung

n Über den Autor