

## **Inhalt**

Vorwort .....	7
1. Erkenntnis .....	11
2. Bewußtsein .....	15
3. Die erste Herausforderung: „Das bin ja ich!“ .....	24
4. Was gehört wirklich zu mir? .....	32
5. Die zweite Herausforderung: „Ich liebe Dich.“ .....	39
6. Du bist ich: Quick-Umsetzung .....	48
7. So, wie Du Dich behandeln läßt, behandelst Du Dich selbst .....	57
8. So, wie Du mit anderen umgehst, gehst Du mit Dir selbst um .....	63
9. Die dritte Herausforderung: „Was brauchst Du von mir?“ .....	69
10. Das „Kleine-Ich-Denken“ und der heile Geist ...	77
Nachwort:	
Beispiele aus meinem Leben im Spiegel betrachtet ...	90