

# INHALT

BEVOR DU ANFÄNGST, MUSST DU WISSEN:  
DIES IST KEIN NORMALES BUCH 8

EINFÜHRUNG 11

## **TEIL I: LEBEN INMITTEN DEINES UMFELDS – WIE DU VON DER UMWELT GEFORMT WURDEST** 25

1 ÜBERWINDE DIE KULTURELLE PRÄGUNG 28  
indem du lernst, die Regeln der Welt, in der wir leben,  
infrage zu stellen

2 STELLE DIE BULLSHIT-REGELN INFRAGE 50  
indem du erfährst, in welchem hohen Maß die Welt  
von »*Brules*« beherrscht wird, die eine Generation  
an die nächste weitergibt

## **TEIL II: DAS ERWACHEN – VON DER MACHT, DIR DEINE VERSION DER WELT SELBST AUSZUSUCHEN** 83

3 ÜBE DICH IM »BEWUSSTSEINSENGINEERING« 86  
indem du lernst, dein persönliches Wachstum dadurch  
zu beschleunigen, dass du bewusst entscheidest, was du  
aus deinem Umfeld akzeptierst und was du ablehnt

4 SCHREIBE DEINE REALITÄTSMODELLE UM 115  
indem du lernst, deine Überzeugungen bewusst  
zu wählen und sie upzugraden

5 GÖNNE DEINEN LEBENSSYSTEMEN EIN UPGRADE 148  
indem du erfährst, wie wir unser Leben durch ständiges  
Aktualisieren unserer Systeme verbessern können

<b>TEIL III: PROGRAMMIERE DICH NEU –</b>	<b>175</b>
<b>DIE TRANSFORMATION DEINER INNENWELT</b>	

- |   |  |     |
|---|--|-----|
| 6 | KRÜMME DIE WIRKLICHKEIT<br>indem du den ultimativen Zustand der menschlichen<br>Existenz erkundest   | 178 |
| 7 | LEBE DIE »GLÜCKSZIPLIN«<br>indem du erfährst, warum das alltägliche Glück<br>so wichtig ist  | 200 |
| 8 | ERSCHAFFE DIR EINE VISION FÜR DEINE ZUKUNFT<br>indem du sicherzustellen lernst, dass dich die Ziele,<br>die du anstrebst, auch langfristig glücklich und<br>zufrieden machen | 226 |

<b>TEIL IV: AUSSERGEWÖHNLICH WERDEN –</b>	<b>253</b>
<b>DIE WELT VERÄNDERN</b>	

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 9  | WERDE »UNHERUMSCHUBSBAR«<br>indem du lernst, angstfrei zu werden  | 256 |
| 10 | NIMM DEINE QUEST AN<br>indem du erfährst, wie du das alles bündelst und<br>ein sinnerfülltes Leben führst | 277 |
|    | ANHANG: TOOLS FÜR DIE REISE   | 305 |
|    | ÜBE DICH IN TRANSZENDENZ  | 305 |
|    | FOLGE DEM CODE DES<br>AUSSERGEWÖHNLICHEN GEISTES  | 325 |
|    | GLOSSAR   | 348 |
|    | QUELLEN   | 352 |
|    | INDEX   | 358 |