

INHALT

Prolog – Ein Winterspaziergang 08

Kapitel eins

Die Krise – Dunkelheit und viele Fragen

Reflexion 1 – Ein Leben gerät ins Wanken	14
Die Krise	18
Die Farben in mir	24
Reflexion 2 – Leere und Panik	26
Gefühle – Warum fühlen wir?	29
Blue – Die Begegnung	45
Reflexion 3 – Angst	50
Unser Verstand – Ich denke, also bin ich?	55
Blue als Spiegel	59
Reflexion 4 – Im Prozess	64
Erinnerung – Yoko Ono und ihre Schatten	68
Unser Körper	71
Reflexion 5 – Die Klarheit wächst	76

Kapitel zwei

Die Veränderung beginnt

Wüstenrose	82
Selbstbestimmung	89
Das Mädchen	98
Muster, die uns prägen	105
Samurai	115
Reflexion 6 – Von Ebenen und Treppen	120
Geld	124
Erinnerung – Materielle Leere	130
Vom Wahnsinn des immerwährenden Wachstums	132
Blue – und der Pferdeflüsterer	140
Liebe	146
Verdient haben wir es alle	155
Männer & Frauen	162
Blue und ich und das Vertrauen	167
Reflexion 7 – Tiefer hinein	174

Kapitel drei

Tiefer hinein

Erinnerung – Trauma im Wald	178
Erinnerung – Todesnähe	182
Traumen	186
Traumatisierung einer Gesellschaft	195
Die Geschichte des Herrn K.	202
Reflexion 8 – Erwartungen, die sich erfüllen	206
Weiterentwicklung	210
Blue – und der Klappersack	213
Reflexion 9 – Klarheit durch Fragen	218
Katrin	223

Kapitel vier

Der Auftrag im Hier und Jetzt

Reflexion 10 – Verbundenheit und neue Werte	232
Unsere Tiere	235
Unsere Erde	241
Unsere Kinder	248
Der goldene Käfig	252
Blue und ich – Beziehungskrise	259
Hell und Dunkel	265
Erinnerung – Die Weisheit in uns	270
Spiritualität	277
Labern oder Kommunizieren	287
Kreativität contra Medienkonsum	292
Vom Umgang mit unserer Vergänglichkeit	300
Blue – Es geht nicht nur darum, DASS Du etwas tust, sondern WIE Du etwas tust!	305

Kapitel fünf

Glück und Zufriedenheit

Reflexion 11 – Glück und Zufriedenheit	312
Der Weg ist das Ziel	317
Reflexion 12 – Verzeihen und Loslassen	321
Blue – Was ich von Pferden lernen konnte	324
Das Leben	329
Gefühle – ganz praktisch	333
Tipps – für ein belebtes Leben	346
Wer bin ich?	351
Danksagung	352
Anmerkungen, Quellen, Lesetipps	354
Bildnachweise	356