

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	19
Über die Mythologie unserer Kultur	24

Teil 1: Den Weg des Heilseins beschreiten – Meine persönliche Geschichte –

1. Wie alles begann	31
Schwere und Dunkelheit	31
Farbe und Lebendigkeit	32
Meine Begegnung mit dem Nichts im ständigen Jetzt	36
Der leere Raum	39
Meditation ist ein natürlicher Zustand	40
Mein Glück, nicht zu wissen	41
<i>Übung 1: Der leere Raum</i>	44
2. Im Feld der unendlichen Möglichkeiten	47
Bin ich gut oder schlecht?	47
Irgendetwas musste ich ja machen	49
Fristlose Kündigung – mein Sprungbrett zur Karriere	51
Paradoxe schöne neue Welt	53
Ein jähes Ende	55
Wunder oder Wirklichkeit?	57
Dankbarkeit	61
3. Intelligente Zellen	65
Alles ist anders ... – oder?	65
Meine Begegnung mit der Zellbiologie	67
Wie Phönix aus der Asche	71

Mein inneres Lachen	74
Der Kreis schließt sich	75
Das 18. Kamel – oder wie wir Probleme erfinden	78

Teil 2: Grundlagen unserer Quanten-Intelligenz – Hintergründe verstehen –

1. Wir sind ein Meisterwerk unserer Zellen – Zellbiologische Grundlagen	85
Paradigmenwandel – von der äußeren zur inneren Hygiene	85
Wer bin ich?	91
Bruce Lipton und die Vision der Freiheit	92
Der binäre Code unserer Zellen	97
Stress – biochemischer Auslöser des Schutzmodus unserer Zellen	100
Existiert Stress wirklich?	102
Stress als brisanter Hinweis	104
Im Wachstumsmodus fliegt unser Ballon	106
Achtsamkeit – die Brücke zu unseren 50 Billionen molekularer Genies	111
<i>Übung 2: Der uns innewohnenden Weisheit gewahr sein</i>	<i>114</i>
Der Überzeugungseffekt	117
2. Am Anfang steht die Information – Quantenphysikalische Grundlagen	123
Willkommen in der Newton'schen Physik	123
Wirklichkeit – was ist das?	125
Quanten – die vermutlich kleinsten Informanten der Welt	127
Die Revolution der Erklärungsmodelle	131
– Jenseits von Ursache und Wirkung	131
– Superposition und Kohärenz	133

– Messung der »Realitäten«	135
– Quatenverschränkung und Nicht-Lokalität	136
– Der Tunneleffekt	138
Das Missverständnis vom »Widerstand«	140
Zusammenfassung der Erklärungsmodelle	141

3. Die Genialität der Wahrnehmung – Grundlagen unseres Wissens 143

Virtuelle Wirklichkeit	143
Die schöne heile Welt	146
»Gift trinken«	148
Über das heutige Traumata-Geschäft	151
Grundlagen unseres Wahrnehmens	152
Die Säulen der Erkenntnis	155
Abschied von der Hörigkeit	158
Sisyphos als Kultur-Idol	160
Ich will, dass die Dinge bleiben, wie sie sind	163
Unser täglich Adrenalin gib uns heute	165
Dauer-Adrenalin als wünschenswerte kollektive Sucht?	170
Zusammenfassung	174

Teil 3: Anwendung unserer Quanten-Intelligenz – Praxisteil –

1. Der Diamant unserer inneren Weisheit	179
2. Die Story implodiert	187
Die zwei Ebenen der Wirklichkeit	187
Willst du recht haben oder glücklich sein?	190
Das Juwel hinter den Überzeugungen	193
Die Magie des Augenblicks	194
Glaubst du deinen Überzeugungen?	195

Jenseits des »Story-Lands« (Die Implosion der Story)	198
Die Achse der Polarität	199
3. Die Ökologie des Bewusstseins – Konkretes Vorgehen in fünf Schritten	205
Das innere Navigationssystem entdecken	205
Glück oder Unglück – Die Geschichte vom alten Bauern	206
Die Ökologie unseres Bewusstseins	207
Konkretes Vorgehen	210
4. Die »Hängematte« für den Verstand – Kommunikation mit dem Feld der inneren Weisheit	217
Freiheit oder Limonade	217
»Biene im Q! Coaching«	220
Der Muskeltest – Das Informationsfeld unserer Zellen wahrnehmen	222
Konkrete Durchführung des Muskeltests	223
Der Selbstmuskeltest	225
Die spezifischen Merkmale des Muskeltests in der Q! Vorgehensweise	225
Die eigene Macht erkennen und annehmen	228
Gelebte Spiritualität	229
Was hat der Muskeltest mit einem Küchen- messer zu tun?	231
5. Quantenverbindungen – Die Q! Resonanz erleben	233
»Warum« ist ohne Liebe	233
Verbindung mit dem Resonanzfeld des Herzens	234
Verbindung mit dem Resonanzfeld des inneren Lächelns	236
Verbindung mit dem Resonanzfeld der inneren Ruhe	238
<i>Übung 3: Der Leere und der Fülle gewahr sein</i>	240

Teil 4: Quanten-Intelligenz verstehen
– Beispiele, Fragen und Antworten –

1. Erfahrungsberichte –	
Es kann sich mehr verändern,	
als wir uns denken können	245
 Die Quanten-Intelligenz unserer Zellen	
bei der Arbeit	245
 2. Beispiele für befähigende Überzeugungen –	
Das Leuchten in unseren Augen	257
 Die innere Resonanz wahrnehmen	257
Beispiele für befähigende Überzeugungen	259
Einschränkende Gedanken in befähigende	
Überzeugungen verwandeln	265
Befähigende Überzeugungen in verschiedenen	
Lebensbereichen	271
 3. Fragen und Antworten	283
 Nachwort:	
Die Revolution findet in uns statt – wir haben die Macht!	303
 Literaturhinweise	306
Stichwortverzeichnis	309
Ein großes Danke	312
Über den Autor	313
Ausbildungsangebote	314