



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	II
Kapitel 1: Und plötzlich war ich nur noch ich	14
Der Wendepunkt	15
Das Erkennen der Maske	16
Der Anfang vom Ende meines alten Ichs	18
Zum ersten Mal	23
Unperfekt und unbezahlbar	29
Kapitel 2: Echt statt perfekt	32
Irrwege	32
Die perfekte Maske	38
Zwischenraum	41
Zwischen Chaos und Gnade – der Alltag danach ..	48
Kapitel 3: Ich bin. Punkt. Komma.	52
Was ist das »Selbst« überhaupt?	52
Ego vs. Selbst	59
Das Komma nach dem Punkt – der Alltagstest	61
Selbst sein ≠ allein sein	65
Der Mut, dazubleiben	67
Fazit – Wo das Wesentliche beginnt	68





Kapitel 4: Authentisch? Läuft bei mir. Meistens.	70
Was ist eigentlich Authentizität?	70
Echtheit in Bewegung – Bewusstsein hört nie auf zu wachsen.....	72
Die Fallhöhe der Echtheit	76
Alltagstauglich mit allem Drum und Dran	78
Fazit: Echtheit beginnt mit Weglassen	86
Kapitel 5: Vom Sendemodus zur Resonanz	90
Spiegeln statt Senden–Echte Verbindung beginnt leise ..	90
Vom Ich zum Wir – und wieder zurück	91
Was echte Nähe für mich ist?	99
Wenn Zuhören zur Tarnkappe wird	102
Wenn der Plan auf das echte Leben trifft	106
Von Wirkung zu Verbindung	110
Sendemodus erkennen – warum wir ständig funken ..	111
Wenn Spiegel blind bleiben	113
Beziehungsentertainment –Nähe als Nebenrolle	114
Bühne frei – für niemanden	116
Kapitel 6: Der Preis der Klarheit	127
Mut und Belohnung	129
Der Erklarungsdrang	130
Wenn Frieden wichtiger wird als Wirkung	133
Zwischen Anpassung und Aufrichtigkeit	135
Wenn Klarheit Türen schließt	139
Der Raum nach der Wahrheit	141
Der innere Applaus	144
Kapitel 7: Vom Ich zum Ausdruck	147
Vom Müssen zum Sein	149
Die Kraft der gelebten Wahrheit im Alltag	152
Du bist kein Projekt – du bist ein Geschenk	155



Weniger denken, mehr leben	158
Wenn dein Potenzial dich findet	161
Wenn dein Weg dich trägt	164
Kapitel 8: Wenn dein Licht die Welt berührt	168
Warum Bewusstsein kein Luxus mehr ist	168
Jedes Licht zählt – warum du nicht »zu klein« bist ...	169
Selbstverwirklichung als Dienst, nicht als Nabel-	
schau	170
Von der Welt gebraucht werden	171
Der innere Auftrag	172
Meditation – ein Verbündeter auf deinem Weg	174
Dein nächster Schritt	179
Von dir zur Welt – und zurück	182
Danksagung	184
Nachwort	186
Ausklang & Ausblick	189