

Inhaltsverzeichnis

Aperitif	7
Echtheit und ihre Verhinderung	11
Wann ist etwas authentisch?	11
Keiner lebt alleine	12
Authentizität braucht Bewusstsein	13
Der Lohn der Stimmigkeit	15
Wozu aus der Reihe tanzen?	17
In Reibung mit Regeln	18
Innen gegen außen	19
Keine Angst vor Konsequenzen	21
Authentizität – ein Hindernislauf	23
Körperlich wachsen und innerlich schrumpfen	24
Wenn Glauben kleinhält	32
Kein Leben ohne Angst	40
Das eingebildete Selbstbild	45
Wenn Echtheit zu kurz kommt	49
Schein oder Sein	52
Die vergessene Weisheit des Körpers	56
Zum Wesentlichen finden	61
Wer bin ich?	62
Beseeltes Leben	69
Kein Licht ohne Schatten	74
Wie Werte wirken	77
Die Rückeroberung der Echtheit	83
Die Entscheidung fürs Wesentliche	88
Der eigenen Spur folgen	93
Die Reise des Helden zu sich selbst	100
Potenzial und innere Führung	110
Authentisch aus der Reihe tanzen	117
Solotanz	118
Bleiben Sie bei sich	119
Im Reich der Mitte	127
Gewohnheiten ausmisten	133
Antreiber vertreiben	137
Keine Macht den Ängsten	142

Zweifel anzweifeln	147
Der Tod als Coach	150
Den Verstand verlieren	154
Ein Hoch auf das Chaos	158
Dem Glück folgen	162
Still sein	167
Üben macht der Meister	170
Gesellschaftstanz	173
Hat jeder und braucht jeder: Aggressivität	174
Ein Schwert für Klarheit und Wahrheit	178
Seien Sie eine Zumutung	182
Regeln brechen – bevor sie Sie brechen	186
Von wegen Sollen: Weg mit dem Drachen	192
Im eigenen Rhythmus	195
Die Wildheit und die <i>Macht</i>	199
Perfekt unperfekt	204
Wenn Fehler angemessen sind	210
Vorsicht Falle: Falling in Love	213
Wanted: Komplizen	217
Echtheit gewinnt	221
Leben von innen nach außen	228
Sag's authentisch	233
Echtheit vermitteln	240
Digestif	249
Nach- und Weiterlese	251