

Alexander Stephan

**Auf der Spur des  
glücklichen Seins**

Eine Wegbegleitung durch den Irrgarten  
der spirituellen Selbsterforschung

# Inhaltsverzeichnis

1	Warum nicht den direkten Weg gehen?.....	13
1.1	Vom Wesen und Sinn des glücklichen Seins.....	17
1.2	Glücklich-Sein als EGO-Trip!?.....	23
2	Was dir helfen kann.....	26
2.1	Selbstliebe.....	27
2.2	Gefühle fühlen und innehalten.....	46
2.2.1	Was wir aus unseren Gefühlen machen.....	47
2.2.2	Unsere emotionale Ausrichtung.....	58
2.2.3	Einige spezielle Fragen zu Emotionen.....	67
2.2.4	Unsere Emotionen.....	70
2.3	Durch die Gedanken hindurch schauen.....	77
2.3.1	Projektionen: Ich sehe in dir, was ich in mir trage.....	86
2.3.2	Die ICH-Identität wahrnehmen.....	91
2.3.3	Was Bewertungen mit uns machen.....	94
2.3.4	Glaubenssätze und wie du sie loslassen kannst.....	101
2.3.5	Was tun mit diesen vielen Anregungen?...	124
2.4	Die innere Verbindung herstellen oder wie du dir und der Welt Vertrauen kannst.....	126
2.5	Vergib dir ..... und allen anderen.....	138
2.6	Danken und Bitten.....	149
2.7	Mit dem zu Sein, was gerade ist.....	156
2.8	Wie du dich als Geschenk in die Welt bringst. .	167

2.9 Das Leben im JETZT.....	181
2.10 Hingabe.....	191
3 Was dich vielleicht verwirren wird.....	204
3.1 Unbewusste Strategien, mit denen du dich selbst betrügst.....	206
3.1.1 Die Vermeidungsstrategie.....	207
3.1.2 Projektions- und Bewertungsstrategie.....	209
3.2 Licht- und Schattenarbeit.....	211
3.3 Meditation.....	219
3.4 Spirituelle Grundsätze und deren Zusammenwirken.....	223
3.5 Bedürfnis und Wahrheit.....	231
3.6 Körperbewusstsein.....	238
3.7 Der Verstand ist an allem schuld!?.....	244
3.8 Lehrer und Umfeld.....	256
3.9 Woher der Schmerz kommt.....	262
3.10 Das Paradoxon des spirituellen Wollens und Wu wei.....	271
4 Der Übergang zum erwachten Dasein.....	277
5 Orientierung in der Vielfalt der Möglichkeiten...	287