

# Inhalt

**Einleitung .....9**

**Erstes Kapitel: Tiefes Verstehen .....13**

1. Interesse ..... 13

2. Zuhören ..... 17

3. Fragen .....21

4. Konzentration .....25

5. Reflektieren .....29

**Zweites Kapitel: Wahres Mitgefühl .....33**

1. Verbundenheit..... 33

2. Einfühlsamkeit ..... 38

3. Großzügigkeit..... 43

4. Selbstlosigkeit ..... 48

5. Herzdenken ..... 52

**Drittes Kapitel: Gesunde Gelassenheit.....56**

1. Meditation ..... 56

2. Geduld ..... 61

3. Vertrauen..... 66

4. Präsenz .....	71
5. Naturerleben .....	76
<b>Viertes Kapitel: Echte Dankbarkeit .....</b>	<b>80</b>
1. Wertschätzung.....	80
2. Bewunderung .....	85
3. Demut .....	89
4. Annehmen .....	93
5. Lebensfreude .....	97
<b>Fünftes Kapitel: Authentizität .....</b>	<b>101</b>
1. Ehrlichkeit.....	101
2. Potentialentfaltung.....	106
3. Harmonie.....	110
4. Transformieren .....	114
5. Sinnhaftigkeit.....	118
<b>Interspiritual Peace Movement .....</b>	<b>122</b>
<b>GroupSenz Institut .....</b>	<b>124</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>129</b>