

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

Einführung	13
------------------	----

TEIL I

Wie der Normalmensch sich unglücklich macht	17
--	----

Der normale Mensch schläft und glaubt zu leben	19
Wie ein Hund in seinem Zwinger	23
Die Vertreibung aus dem Paradies der Unschuld	27
Hör auf, das Opfer zu spielen!	31
Was stimmt nicht (mehr) in deinem Leben?	36
Der Abschied vom Kampf des Lebens	43
Die Angst – das Lebenselixier des Normalmenschen	50
Ohne deine Vergangenheit bist du sofort frei	56
Das tut man nicht!	62
Du solltest dich schämen!	69
Der Reklamierer und der Trotzkopf	73

Der ganz normale Mann	77
Die ganz normale Frau	83

TEIL II

Transformiere dein Leben!	89
--	-----------

Bring endlich Ordnung in dein Leben!	91
--	----

Du bist die wichtigste Person

in deinem Leben	97
-----------------------	----

Gesundheit ist keine Glückssache

und Krankheit kein Schicksal	105
------------------------------------	-----

Liebe deine Gefühle – sie sind deine Kinder	112
--	-----

Die größten Türen in deine Freiheit	120
---	-----

Nutze deine »Arsch-Engel«

für den Frieden in dir	126
------------------------------	-----

Vergib dir selbst und

werde zum Friedensbringer	133
---------------------------------	-----

Warum machst du das, was du tust?	138
---	-----

Lebe männlich und weiblich und

finde dein Maß	145
----------------------	-----

Kümmere dich um deine eigenen

Angelegenheiten	152
-----------------------	-----

Mütter, Väter, lasst eure Kinder endlich los!	158
--	-----

TEIL III

Auf geht's, in ein neues

Leben und Lieben165

»Das ist doch alles nicht mehr normal!«167

Du bist jetzt hier, um glücklich zu sein172

Liebe dich selbst und du bist frei!177

Anleitung für den Weg in ein neues,
glückliches Leben183

Vom Unsinn der »Wünscheritis«
und des Zielesetzens214

Befreie dich vom Stress deiner Tage218

Der Weg zum neuen Mann224

Der Weg zur neuen Frau231

Lebe dein Leben als Original
anstatt als Kopie239

Nachwort245

Über mich249

Herzlichen Dank252

Bücher von Robert Betz255

Hörbücher von Robert Betz257

Vorträge von Robert Betz auf CD258

Meditationen von Robert Betz auf CD265

Veranstaltungen mit Robert Betz270