Inhalt

Voran	9
Wie man den Wecker benutzt, um weiterzuschlafen	12
Wenn sich Sucht als Spiritualität maskiert	21
Pfade zum Erwachen	31
Bewertung als innerer Guru	42
Guru	49
Spiritualität und die Verdrängung des Schattens	68
Der Heilige Gral der romantischen Beziehung	83
Gnade kommt, sobald man sich der Hilflosigkeit ergibt	105
Kurzfristige Lösungen sind etwas für Junkies	112
Die Illusion des Glücks	126
Der Tod als Lebensberater	137

Veränderung geschieht mit Absicht	146
Das Erbe der Eltern	162
Und jetzt?	175
Danksagungen	181
Über den Autor	184