

Inhalt	Seite
Über dieses Buch	6
Worum es geht...	9
Die Übungen	21
Erfahrungsbericht eines Übenden	23
Der weiche Blick	26
Nirgends hinschauen - alles sehen	31
Die doppelten Daumen	34
Der eine doppelte Daumen	37
Übung für das schwächere (nicht dominante) Auge	40
Die vier Daumen	43
Der mittlere Daumen	45
Großer Daumen - Kleiner Daumen	49
Roter Kreis - Blauer Kreis	52
Räumlich sehen lernen - für die, die es noch nicht können	56
Der gekrümmte Raum	59
Hinweis	62
Die Betrachtung der 10 000 Dinge	64
2+2 - Ein Glasperlenspiel für Anfänger	67
Bilder	105
Anmerkungen	113
Über den Autor	115