# Inhalt

Vorwort . . . . . 9
Einleitung: Meine Geschichte und deine Reise . . 15

Teil I:
**Strom einschalten**

1. Kapitel: Energie ist Leben . . . . . 39
2. Kapitel: Jenseits des Glaubens . . . . . 62
3. Kapitel: Antikes Biohacking . . . . . 88

Teil II:
**Energiefresser**

4. Kapitel: Eine Maschine namens Geist . . . . . 101
5. Kapitel: Die Vergangenheit ist gegenwärtig . . . 129
6. Kapitel: Die Achtsamkeitsfalle . . . . . 158

Teil III:
**Neustart und Aufladen**

7. Kapitel: Das Geheimnis des Lebens . . . . . 183
8. Kapitel: Meditation für Vielbeschäftigte . . . . . 210
9. Kapitel: Die inneren Superkräfte ausleben . . . 230

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1198618728

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Teil IV:
**Ein Upgrade fürs Betriebssystem**

10. Kapitel: Die innere Einstellung beherrschen . 267
11. Kapitel: Vom Kampf zum Flow ..... 274
12. Kapitel: Das Verlangen verringern ..... 300

Teil V:
**Das universale Bewusstsein**

13. Kapitel: Der ungeteilte Geist ..... 317
14. Kapitel: Alles hängt zusammen ..... 337

Ein letztes Wort ..... 363

Anmerkungen ..... 367
Dank ..... 372
Über die Autorin ..... 375
Register ..... 377