

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
<b>Abschnitt I: Quantum Entrainment (QE) – Grundlagen, Techniken, Wirkungen .....</b>	<b>15</b>
1. Wunder erleben – mit QE .....	17
2. Frieden, Glück und Erfüllung finden – mit QE .....	24
3. Die reine Bewusstheit entdecken – mit QE .....	37
4. Ich dachte, ich dachte das Gedachte, das ich dachte ...	48
5. Sein Selbst kennenlernen – mit QE .....	58
6. QE – Bewusstseinsweiterung der anderen Art .....	85
7. QE – Formen der Anwendung .....	101
<b>Abschnitt II: Quantum Entrainment im Alltagsleben .</b>	<b>113</b>
Überblick .....	115
<b>Teil 1: Geistig-seelische Themen .....</b>	<b>119</b>
8. Negative Emotionen auflösen .....	121
9. Kreativität fördern – Kreativitätsblockaden überwinden	131
<b>Teil 2: Körperliche Themen .....</b>	<b>143</b>
10. Körperlichen Schmerz heilen .....	145
11. Die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern .....	152
12. „Raum-Gehen“ – eine Übung für Körper und Seele .	159
<b>Teil 3: Beziehungsthemen .....</b>	<b>165</b>
13. Sex, romantische Liebe und universelle Liebe .....	167
14. Die „perfekte“ Beziehung .....	174

<b>Teil 4: Weitere Themen</b> .....	179
15. Besser schlafen .....	181
16. Gesünderes Essverhalten .....	186
17. Problemlos reisen .....	192
18. Finanzielle Probleme meistern .....	198
19. QE für Kinder .....	205
Anhang A: Fragen und Antworten zu QE .....	223
Anhang B: Die Geschichte vom Nichts und wie es die Welt verändert .....	273
Begriffserklärungen .....	280
Über den Autor .....	286