

INHALT

Geleitwort der Autoren	11
Vorwort: Im Schnellverfahren zur Transzendenz	13
Teil I: Was die Wissenschaft sagt	23
Kapitel 1: Wissenschaft und A.W.E.-Effekt	25
Kapitel 2: Wissenschaft und Heilung	66
Kapitel 3: Staunen	81
Teil II: Wie die A.W.E.-Methode funktioniert	109
Kapitel 4: A wie Aufmerksamkeit: Eintauchen in die Wirklichkeit	111
Kapitel 5: W wie Warten: Präsent sein	126
Kapitel 6: E wie Erweitern: Ausatmen und den richtigen Nerv treffen	137
Teil III: A.W.E. und die Zukunft der Achtsamkeit	157
Kapitel 7: Was ist Achtsamkeit überhaupt?	159
Kapitel 8: Sputnik 1: Wegbereiter einer neuen Angstbehandlung	174
Kapitel 9: Die drei Ebenen des Bewusstseins	193

Teil IV: Wunder, wo immer Sie sind	215
Kapitel 10: Auch in schweren Zeiten Wunder entdecken	217
Kapitel 11: 21 Tage aktiv staunen	248
Teil V: Entdecken Sie Ihre Wunder	269
Kapitel 12: Sinnliches Staunen	271
Kapitel 13: Vernetztes Staunen	285
Kapitel 14: Staunen über Ideen	298
Nachwort: Die Zukunft von A.W.E.	309
Danksagung	312
Anmerkungen	317
Stichwortverzeichnis	329