

Inhalt

Vorwort von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama	8
Vorwort von Linus Pauling	9
Danksagung	11
Ein persönliches Vorwort: Mein Weg zur Betroffenheit	15
Teil 1 Der Zustand der Welt	
1 Einleitung	25
2 Die globalen Bedrohungen für das Überleben und Wohlergehen der Menschheit	31
3 Der atomare Schatten	43
Teil 2 Der Zustand unserer Psyche	
4 Die psychologischen Wurzeln unseres Dilemmas	53
5 Gedanken, Überzeugungen und Annahmen	57
6 Verstärkung und soziales Lernen	63

7	Anschauungen des Ostens	69
8	Angst und Abwehr	79
9	«Gibt es überhaupt Erwachsene?»	
	Psychologische und soziale Unreife	89

Teil 3 Wie heilt man einen Planeten?

10	Globale Therapie	91
11	Überzeugungen und Erziehung	95
12	Anregungen durch die Verhaltensveränderung: Verstärker und die Rolle der Medien	107
13	Abbau von Angst und Abwehrhaltungen	117
14	Eine Neuinterpretation der Motivation	121
15	Die Erkenntnis des uns allen gemeinsamen Selbst	125

Teil 4 Leben am Rande des Abgrunds

16	Die psychologischen Auswirkungen der Bedrohung für das Überleben der Menschheit	131
17	Eine evolutionäre Perspektive	139
18	«Was kann ich tun?»	147