

Einführung	9
<i>Meditative Momente: Geheimwaffe</i>	25
KAPITEL EINS	
Arbeitsgrundlage	31
<i>Meditative Momente: Ich liebe die Kraft</i>	44
KAPITEL ZWEI	
Erster Tag: Den Prozess beginnen	49
<i>Meditative Momente: Wellness für den Geist</i>	54
Zweiter Tag: Die richtige Praxis	57
<i>Meditative Momente: Zeit für Ihr Selbst</i>	64
Dritter Tag: Erfolg ohne Stress	67
<i>Meditative Momente: Bessere Eltern, bessere Nachbarn</i>	77
Vierter Tag: Den Nutzen mehrern	79
<i>Meditative Momente: Erst Gang-Mitglied, dann Privatschule</i>	92
KAPITEL DREI	
Der Wandel beginnt in dir	97
Meine eigene Geschichte	115
<i>Meditative Momente: Immaterielles wird entwickelt – Größe ist der Gewinn</i>	127
<i>Meditative Momente: Der Akku ist voll</i>	132
<i>Meditative Momente: Ein paralleler Bewusstseinsstrom</i>	146
<i>Meditative Momente: Zurück zu meinem natürlichsten Zustand</i>	153
<i>Meditative Momente: Das Tor zur Stille und zur Kraft</i>	156
Danksagungen	163
Anmerkungen	167
Über den Autoren	171
Stimmen zum Buch	172