

Einstimmung von Karl Gamper	11
Danksagung	14
Einleitung	15

### **DIE BEDEUTUNG DER SELBSTERMÄCHTIGUNG**

• Du wirst als machtvolles Wesen geboren	20
• Und dann kamen die Erwachsenen	23
• Du hast ein Recht auf deine Macht	29
• Wie du dir deiner eigenen Macht bewusst wirst	32
• Wie du dich selbst ermächtigt	35
• Die eigenen Grenzen sprengen	38

### **VON MACHT, OHNMACHT UND MACHTMISSBRAUCH**

• Machtmissbrauch in der Welt	44
• Dein Ego liebt Macht	47
• Sich selbst vor dem eigenen Machtmissbrauch schützen	51
• Wie du die Angst vor Machtmissbrauch besiegst	53
• Und wie du dich vor dem Missbrauch durch andere schützen kannst	55
• Woher deine Ohnmacht stammt und warum du dich ohnmächtig fühlst	58
• Die Klein-sein-Falle	61
• Drei Vorteile des Sich-klein-Fühlens und Sich-Zurücknehmens	63
• Von der Illusion des Leidens	65
• Das Hamsterrad und wie du aus diesem aussteigen kannst	67
• Das Modell des Lebens	69
• Wie du deine begrenzenden Prägungen und Strukturen hinter dir lässt	75
• Die Komfortzone verlassen - für die Freiheit	80

## **8 SCHRITTE, DIE DICH KLAR IN DEINE MACHT FÜHREN**

1. Übernimm zu 100 Prozent Verantwortung für dein Leben	89
2. Werde dir bewusst: Du bist nicht deine Gedanken, nicht deine Emotionen und nicht deine Programme	96
3. Finde heraus, was du wirklich willst in deinem Leben	109
4. Richte dich in Klarheit aus	123
5. Nimm die eigene Führerschaft an	136
6. Stell dich deinen größten Ängsten	147
7. Sieh die Natur- und die geistigen Gesetze als Vorbild	154
8. Nimm deinen Platz wieder ein	170

### **DEKLARATIONEN**

• Deklarationen, die dein Leben nachhaltig verändern	183
--	-----

### **DIE FREIHEIT RUFT**

• Frei sein, der Wunsch eines jeden Menschen	193
• Selbstermächtigung bedeutet, frei zu sein	195
• Jetzt gibt es kein Zurück mehr	196
• 10 Tipps für die Umsetzung im Alltag	197

### **Schlusswort:**

<b>Radikale Ausrichtung auf die eigene Macht</b>	199
--	-----

Die volle Unterstützung: <a href="http://www.PrinzipSelbstermaechtigung.de">www.PrinzipSelbstermaechtigung.de</a>	201
Das Seminar zum Buch	202
Über den Autor	204
Weiterführende Literatur	205
Links zum Buch	206