

Detlef Barth  
Burkhard Bierhoff

# Revolution des Herzens

Durch Bewußtheit zur  
Selbstwerdung

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
<b>I. Die Welt in uns.</b> . . . . .	<b>13</b>
1. Wie die Welt in uns entstanden ist . . . . .	13
2. Wie die Welt in uns beschaffen ist . . . . .	45
3. Welche Grundaufgaben es zu bewältigen gibt . . . . .	57
4. Wie man sich von alten Verhaltensmustern befreit . . . . .	65
<b>II. Die Welt, die uns umgibt.</b> . . . . .	<b>78</b>
1. Wir sind gesellschaftliche Wesen. . . . .	78
2. Die Gesellschaft, in der wir leben. . . . .	81
3. Was Gesellschaft in uns verhindern kann. . . . .	89
4. Wie wir an der Veränderung der Gesellschaft mitwirken können. . . . .	99
<b>III. Die Welt, die uns das Eins-Sein ermöglicht.</b> . . . . .	<b>110</b>
1. Wie wir das Sein begreifen. . . . .	110
2. Durch Seinsorientierung zur Gesundheit. . . . .	115
3. Der spirituelle Mensch auf dem Weg in die Welt des Seins. . . . .	120
4. Wie wir Spiritualität entwickeln und Bewußtheit erlangen können. . . . .	124
5. Wie sich die Frage nach dem Sinn des Lebens beantworten läßt. . . . .	128
6. Was ist Bewußtheit im Unterschied zu Bewußtsein? . . . . .	131

<b>IV. Wege zur Selbstwerdung</b> . . . . .	.133
1. Wie wir unseren Weg entdecken können. . . . .	.133
2. Welche Wege gibt es? . . . . .	.135
3. Übungen, die uns auf dem Weg zum Sein behilflich sein können. . . . .	.141
4. Ausblick . . . . .	.151
 Weiterführende Literatur. . . . .	.155
Anhang: Synergetische Wachstumsgruppen. . . . .	.158