

DOROTHEE RÖHRIG

*Die 5
magischen
Momente
des
Lebens*

Wie wir die Chancen ergreifen,
die uns das Schicksal schenkt



kailash

Inhalt

Vorwort	11
Der magische Moment	15
Warum fünf?	19

Kapitel 1

Flashback – wie man in die eigene Geschichte eintaucht und magische Momente ans Licht holt	23
---	----

Mein erster magischer Moment: <i>Einfach schreiben und Zweifel loslassen</i>	51
Tamaras magischer Moment: »Auf der weißen Kirchenmauer von Santa Eulalia war mir plötzlich klar: Ich werde in den Süden ziehen!«	56
Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen	65
<i>Den roten Faden im Leben finden</i>	65
<i>Morgenbriefe</i>	66

Kapitel 2

Mein Drei-Sekunden-Jetzt!-Gefühl	69
---	----

Mein zweiter magischer Moment: <i>Die Post mag misch nischt!</i>	83
Hubertus' magischer Moment: »Du bist nicht mehr mein Vater!«	94

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen	100
<i>Den Atem beobachten</i>	100
<i>Das Gehirn auf Mut programmieren</i>	101

Kapitel 3

Mehr Spürsinn, mehr Vertrauen!

Den Möglichkeiten des Lebens offener und aktiver entgegentreten	103
--	-----

Mein dritter magischer Moment:

<i>Deine Kinder sind nicht deine Kinder</i>	136
---	-----

Sarahs magischer Moment: » <i>Als ich entschied, mich nicht zu entscheiden, war ich wie befreit.</i> «	144
--	-----

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen	152
<i>Die Weisheit des Yoga</i>	152
<i>Lust auf Neues</i>	153

Kapitel 4

Der Point of no Return – warum Umkehren zwecklos ist und was uns nach dem magischen Moment erwartet	155
--	-----

Mein vierter magischer Moment:

<i>Ich hasse Sie, Sie eingebildete Prinzessin!</i>	172
--	-----

Christianes magischer Moment: » <i>Seitdem ich mich fühlen kann, gehen alle Türen auf!</i> «	179
---	-----

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen	185
---	-----

<i>Selbstvertrauen stärken</i>	185
<i>Von der Kunst loszulassen</i>	186

Kapitel 5

Sternstunden zählen langsamer – wie magische Momente die Lebenszeit verlängern und wir Zusammenhänge neu erfassen können	189
---	-----

Mein fünfter magischer Moment:

<i>Würden Sie meiner Frau bitte die Waschräume zeigen?</i>	214
--	-----

Ulrikes magischer Moment: <i>»Ich könnte gesund nicht glücklicher sein. Dieses Gefühl nahm mir fast den Atem.«</i>	220
--	-----

Praxis: Wie wir unseren magischen Momenten auf die Spur kommen	226
<i>Lebenszeit gewinnen</i>	226
<i>Das Geheimnis der Resonanz</i>	227

Die besonderen Momente der elf Experten	229
Dank	251
Literaturverzeichnis	254