

INHALTSVERZEICHNIS

LOGBUCH . . . - .

MOTIVE

Verheißung, Getriebenheit und Erlösung
Geselligkeit und Bekanntschaft
Der Tod eines anderen
Helmut Salzinger
Die kleinen Dinge
Der Wahlbetrug
Das Japan-Fest
Wahre und falsche Kraft
Überladung
Mit Menschen reden
Umbruch
Das Gute und das Böse
Zitieren als schlechte Angewohnheit
Angst und Wahrheit
An einem verregneten Nachmittag
Das Woodstock-Phänomen und Johann Sebastian Bach
Das Bessere siegt mitleidlos
Helmut Salzinger 2
Fußweg
Veränderung des Erlebens
Die Rolle des Schamanen
Nach dem Sturz
Das schwarze Loch
Gefallen und Konditionierung
Der Unsinn des Diskutierens
Dämonen
Durchfallen
Der Film *Spurwechsel*
Reduktion
Zeit der Unschuld
Wenig, aber noch zu viel, um gar nichts zu sein
Die Mangelerscheinung und ihre Lösung
Beschränkung der Zugänglichkeit
Fülle
Die eine Handlung
Ein Bodensatz von Negativität

Selbsteinschätzung
Die Projektion des Bösen
Die Pickwickier — und wie Schreiben entsteht
Deutscher sein
Ja, so ist es
Im Gefängnis
Der Film *Samsara*
Wie das hier bei uns funktioniert
Willkommen in Muggel-Land!
Unglückseliges Bild von unglückseligen Menschen

WIEDER-ERKENNEN

Wieder-Erkennen
Das falsche Interesse
Projektion und innere Umkehr
Sein
Die übliche Pose
Der beste Freund
Verletzlich
Power-Zen
Das, was näher ist
Ansichten
Die einzigen echten Antworten
Die Verschiebung der Realitätsvorstellung
Wie die Entfremdung abläuft
Geglaubt
Bei der Selbstfindung helfen
Robert
Eine Kraft
Hingabe
Heilige
Leiden und weiter leiden
Mentale Auseinandersetzungen
Wie Menschen sind
Ersatz
Keine Geschichte
Rationalität
Die Banalität dessen, was ist
Allein
Wahrheit und Hingabe
Die Herkunft des Wissens
Erleuchtung

LOGBUCH . - .

Der Prozeß der Veränderung
Negative Resonanz
Verschiedene Arten des Schreibens, und was aus ihnen spricht
Was ist
Überblick über Leben und Tod
Die Perspektive der Zeit
Abenteuer
Intoleranz
Abenteuer 2
Nichtöffentliches Weiterschreiben
Der Sog
Gedankenunterdrückung und Tiefergehen
Die Welt und das Selbst
Zerfall, Lamento, Lösung
Realität, Konzepte, Nicht-Handeln
Schreibfluß und Selbstergründung
Der Kraftpunkt
Abbau
Aufarbeitung
Mr. Pickwick und ich
Die Marathonläufer
Schnee
Traum
Charles Dickens und die Echtheit der Empfindung
Vakuum und Überdruß
Schmerzwahrnehmung und ihre Folgen
Verhinderung
Zyklen des Syndroms
Schmerzhafter Eklat
Selbstakzeptanz
Erleichtert
Erleichtert 2
Erleichtert 3
Der nächste Schlag
Beziehung ist Lieblosigkeit
Der Irrweg
Nach ausgestandenen Schmerzen
Kopfschmerzen, Depression und Lebenskraft
Der Film *Die Thomas Crown Affäre*
Endlich die Wiederentdeckung
Die Quelle
Gar nichts mehr
Unvorhersehbar
Der Antrieb, der Grund

Das verengte Herz
Offizielle Anmeldung: Ein Tag zum Feiern
Ich werde immer kleiner
Aufnehmen und Gestalten