



INDEX

I. PART 1

| | | |
|--|-------|----|
| Vorwort | Seite | 2 |
| Meine Intention | Seite | 5 |
| Individuation der Prozess | Seite | 6 |
| Corona-Krise Indikator für Individuationsprozesse | Seite | 10 |

II. PART 2 | BACK TO THE ROOTS

| | | |
|---|-------|----|
| Phase 0 - Abhängigkeiten erkennen | Seite | 21 |
| Phase 1 - Free your mind | Seite | 26 |
| Zwischenfazit | Seite | 33 |
| Phase 2 - Worüber definiere ich mich? | Seite | 37 |
| Phase 3 - Woran richte ich mein Leben aus? | Seite | 50 |
| Alles hat seine Grenzen | Seite | 53 |
| Phase 4 - Was will ich persönlich erreichen? | Seite | 55 |
| Fazit | Seite | 60 |

III. PART 3 | GESELLSCHAFTLICHER WANDEL

| | | |
|--|-------|----|
| Positiver Fokus | Seite | 65 |
| Wiederbelebung moralischer Grundwerte | Seite | 67 |
| Rückbesinnung auf das Wesentliche | Seite | 70 |
| Weichen stellen | Seite | 75 |
| Schlusswort | Seite | 85 |