

Bertrand Piccard

# DIE RICHTIGE FLUGHÖHE

Wie wir Ballast abwerfen und  
ein besseres Leben führen können

Aus dem Französischen von  
Dietlind Falk und Lisa Kögeböhn

**PIPER**  
München Berlin Zürich

# INHALT

Einführung von Matthieu Ricard	11
Vorwort – Sie, ein Buch und ich	16
GEFANGEN IM WIND DES LEBENS?	21
Erste Vorstellungen	21
Der Wind des Lebens	23
Kontrolle, Kraft und Geschwindigkeit	26
Die Angst vor dem Ungewissen	26
Unsere Komfortzone	28
Das Joch der Weltanschauung	31
Kämpfen oder loslassen?	33
KONTROLLIEREN ... NUR WAS ?	36
Sich selbst kontrollieren?	36
Die Philosophie des Risikos	43
Der menschliche Computer	44
Zu sich kommen	46
BESSER FUNKTIONIEREN OHNE KONTROLLE?	51
Wie sollte man heilen?	51
Das Ungewisse schätzen lernen	54
Das Abenteuer ist eine Geisteshaltung	58
Kein Zurück	61

STRESS ODER FATALISMUS ?	65
Sich gegen den Wind stemmen?	65
Die Situation annehmen .	66
Die Situation verstärken	76
WIE KÖNNEN WIR BALLAST ABWERFEN ?	80
Verändern, was sich verändern lässt	80
Ballast abwerfen	82
Das Gegenteil unserer Gewohnheiten	85
Die Freiheit, alles zu denken	90
Pioniergeist	92
Die Bienen und die Wespen	97
Ein bisschen Provokation?	101
WELCHE REALITÄT?	106
Die anderen sind unsere Projektionsfläche	106
Eine Beziehung baut sich auf	109
1 + 1 ergibt selten 2	111
1 + 1 = 3	113
Über die eigenen Gefühle sprechen	118
Erfahrungen teilen	120
Unendlich viele verschiedene Realitäten	124
Drei Werkzeuge: Metapher – Umdeutung – Metakommunikation	127
Sprachliche Perversionen	131
Win-win	134
HYPNOSE: METHODE ODER PHILOSOPHIE ?	137
Jenseits des Spektakulären	137
Ein ganz natürliches Phänomen	140
Sich in Trance versetzen	142
Der <i>Safe Place</i>	143
Trance atlantisch	145
Sich selbst beobachten	149
Das Leid verwässern	151

Graduelle Veränderungen	153
Die zeitliche Regression	155
Von einem Trauma geheilt werden	159
Die zeitliche Progression	163
Negative Hypnose	165
Eine andere Umgangsweise	171
Mit dem Problem gehen	176
Die Bedeutung des Paradoxen	178
Ganzheitliche Heilung	182
Meteorologie der Therapie	183
WOFÜR SIND KRISEN GUT?	186
Ein gewisses Maß an Stress ist vorteilhaft	186
Zu viel Stress wirft uns aus der Bahn	188
Stecken bleiben und um sich schlagen	189
Welche Fragen sollte man sich stellen?	191
Streben nach einem besseren Gleichgewicht	192
Neue Fähigkeiten entwickeln	194
Befreiung aus festgefahrenen Situationen	196
Krise und Chance	199
Das Leid annehmen?	204
GIBT ES EINE PÄDAGOGIK DER SCHICKSALSSCHLÄGE?	209
Das Leid – ein Tabu?	209
Sinn und Leid	214
Was lernen wir aus dem Leiden?	218
Annäherung an das Wesentliche	219
Psychiatrie und Religion	229
Die Kluft zwischen Psychiatern und Patienten	231
RELIGION ODER SPIRITUALITÄT?	235
Der Wunsch nach Erkenntnis	235
Zu viele Dogmen	237
Häresie	242

Jenseits der Religionen	244
Die Welt ist dualistisch	247
Die Gnade	252
Zweifel und Spiritualität	256
Der Sinn von Ritualen	262
GIBT ES EINE ANDERE WELT?	266
Eine Welt, die über uns hinausgeht	266
Zwischen Masse und Energie	268
Die Entscheidung fürs Paradies	273
Zeichen und Synchronizität	278,
ÖKOMANISMUS ALS ZIEL	293
Die Macht der Kurzfristigkeit	293
Einen persönlichen Vorteil finden	297
Die politische Kluft	305
Ökomanismus	308
Solar Impulse	309
Und was ist mit Ihnen?	312
Danksagung	314