

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	13
Kapitel 1 - Was geschieht gerade auf der Welt?.....	15
Kapitel 2 - Der erste Impuls – ein Traum verändert alles.....	18
Kapitel 3 - Die unsichtbare Welle – Was wirklich geschieht .....	21
Kapitel 4 - Zwischen Systemkollaps und Seelenaufbruch	24
Kapitel 5 - Das Licht in der Dichte – Mein eigener Weg durch das Chaos.....	28
Kapitel 6 - Frequenzkörper, Lichttore, Heilfelder – Neue Werkzeuge für neue Zeiten.....	32
Kapitel 7 - Die neue Erde ist kein Ort – sie ist ein Bewusstseinszustand.....	37
Kapitel 8 - Verkörperung – Der Aufstieg beginnt im Alltag .....	41
Kapitel 9 - Seelenfamilien, Erinnerungsräume und der Ruf der Meister.....	45
Kapitel 10 - Das Ende der Dualität – Nicht mehr kämpfen, sondern erinnern.....	49
Kapitel 11 - Die Kinder der neuen Zeit – unsere Nachfolger im Feld.....	53
Kapitel 12 - Der innere Meister – und die Rückkehr von Anaris.....	57
Kapitel 13 - Heilung, Wahrheit, Freiheit – Der Dreiklang der neuen Menschheit.....	61
Kapitel 14 - Zeitlinien, Portale, Entscheidungen – was jetzt wichtig ist.....	66
Kapitel 15 - Die Rückkehr der Erinnerung – Der zweite Tsunami.....	71
Kapitel 16 - Der Planet ruft – Erde im Wandel.....	75
1. Klimawandel – mehr als nur CO <sub>2</sub> .....	75
2. Die Erwärmung der Meere – das Gedächtnis kocht über.....	76
3. Plastikmüll – die Erstarrung des Fühlens.....	77
4. Hitzewellen und Extremwetter – die Resonanz der	

Überforderung.....	78
5. Artensterben – das verlorene Gleichgewicht.....	79
6. Sonnenstürme – das kosmische Update.....	80
Kapitel 17 - Technologie im Übergang – KI, Robotik, digitale Welten und der Mensch.....	82
1. Künstliche Intelligenz – Spiegel des kollektiven Denkens.....	82
2. Die Gefahr: Entkoppelung vom Menschlichen.....	83
3. Robotik – das Ende der Mühsal oder der Anfang der Leere?.....	84
4. Digitalisierung – Fluch, Segen oder Spiegel?.....	85
5. Die neue Wahl: Mensch oder Maschine?.....	86
6. Technologie als Spiegel – und als Werkzeug des Bewusstseins.....	87
Kapitel 18 - Der Schatten der Menschheit – Angst, Krieg, Gier und das Ende der alten Macht.....	88
1. Angst – der Ursprung der Trennung.....	88
2. Krieg – die äußere Form innerer Spaltung.....	89
3. Gier – der Hunger nach Verbindung.....	90
4. Die alten Machtstrukturen – wie sie funktionieren und warum sie zerfallen.....	91
5. Warum der Schatten jetzt aufsteigt – und das ein gutes Zeichen ist.....	92
6. Die neue Macht – getragen von Wahrheit.....	93
Kapitel 19 - Der Ruf des Herzens – Wie echte Veränderung beginnt.....	95
1. Das Herz ist kein Gefühl – es ist ein Feld.....	95
2. Warum der Wandel ohne Herz nicht gelingt.....	96
3. Der Herzruf – wie er sich zeigt.....	97
4. Was geschieht, wenn du folgst.....	97
5. Warum viele den Ruf unterdrücken – und wie du es nicht mehr tust.....	98
6. Das Herz als kollektiver Schalter.....	99
Kapitel 20 - Der Atem der Zukunft – Wie wir leben könnten.....	100

1. Neue Formen des Zusammenlebens – von Isolation zu Verbindung.....	100
2. Neue Wirtschaft – Kreisläufe statt Kontrolle.....	101
3. Neue Bildung – Erinnerung statt Konditionierung .....	102
4. Neue Medizin – vom Bekämpfen zum Begreifen..	103
5. Neue Technologien – Werkzeuge des Herzens.....	103
6. Neue Innenräume – das bewusste Selbst als Zentrum .....	104
7. Und was ist mit der Welt „da draußen“?.....	105
Kapitel 21 - Der dritte Tsunami? – Ausblick auf das, was noch kommt.....	106
Was wäre der dritte Tsunami?.....	106
Woran du sie erkennst.....	107
Warum sie nicht für alle sichtbar ist.....	107
Was sie bringt – und was sie fordert.....	108
Was heißt das für die Menschheit?.....	109
Kapitel 22 - Rückblick aus dem Jahr 2040 – Was wir durchlebt, überlebt und erinnert haben.....	111
Die Jahre des Umbruchs – 2020 bis 2030.....	111
Klimawandel und Erdveränderungen – die Stimme des Planeten.....	112
Zusammenbruch der Systeme – und das Erwachen der Verantwortung.....	113
Die Technologiefrage – Mensch oder Maschine?.....	114
Die kollektive Herzöffnung – und der große Schmerz .....	115
Die Kinder von heute – die Meister von gestern.....	115
Und was ist heute – im Jahr 2040?.....	116
Meine ganz persönliche Frage an Anaris:.....	118
FAQ – Häufige Fragen zum „zweiten Tsunami“ .....	121
1. Was ist mit dem „zweiten Tsunami“ eigentlich gemeint?.....	121
2. Ist der Titel wörtlich zu verstehen – wird ein zweiter echter Tsunami kommen?.....	122

3. Warum dieses Buch – und warum gerade jetzt?.....	123
4. Warum passieren zurzeit so viele Krisen gleichzeitig – Klimawandel, Kriege, Krankheiten?.....	123
5. Sind wir als Menschheit auf einem zerstörerischen Weg?.....	124
6. Gibt es wirklich eine Chance auf eine „Wende“ – oder ist alles verloren?.....	125
7. Was bedeutet der „zweite Tsunami“ für uns als globale Gemeinschaft?.....	126
8. Ich beginne mich zu öffnen – warum trifft mich das Außen trotzdem so stark?.....	127
9. Was kann ich tun, wenn ich mich machtlos oder überfordert fühle?.....	128
10. Wie gehe ich mit der Angst vor der Zukunft um – besonders für meine Kinder oder Enkel?.....	128
11. Warum scheint mein Umfeld mich nicht zu verstehen oder sogar abzulehnen?.....	129
12. Was hat das alles mit Bewusstsein zu tun?.....	130
13. Wie kann ich zwischen echten spirituellen Impulsen und esoterischer Verwirrung unterscheiden?.....	131
14. Gibt es wirklich eine „innere Führung“ – und wie finde ich sie?.....	132
15. Welche Rolle spielen Wesenheiten wie Sananda, Kwan Yin oder Anaris?.....	133
16. Warum reagiert mein Körper in letzter Zeit so stark?.....	134
17. Gibt es einen Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen und dem „Erwachen“?.....	135
18. Wie kann ich mich energetisch stabilisieren und gesund bleiben?.....	136
19. Welche Rolle spielen alte Krankheiten, Allergien oder Unfälle in dieser Zeit?.....	137
20. Warum zerbrechen gerade so viele Beziehungen? .....	138
21. Was mache ich, wenn mein Partner oder meine	

Familie den Weg nicht mitgeht?.....	139
22. Kann ich in meinem jetzigen Beruf bleiben – oder ruft mich etwas anderes?.....	140
23. Wie kann ich meine Kinder in dieser Zeit gut begleiten?.....	141
24. Was passiert wirklich mit der Erde?.....	141
25. Ist die Natur unser Feind – oder unser Spiegel?..	142
26. Kann ich als Einzelner überhaupt etwas gegen Umweltzerstörung tun?.....	143
27. Was bedeutet die Rückkehr der Tier- und Pflanzengeister?.....	144
28. Wem kann ich noch trauen – den Medien, der Wissenschaft, spirituellen Lehrern?.....	145
29. Welche Rolle spielt künstliche Intelligenz in diesem Wandel?.....	146
30. Gibt es eine Art „Plan“ hinter allem – auch hinter der zunehmenden Kontrolle?.....	147
31. Was ist meine Aufgabe in dieser Zeit?.....	147
32. Wie erkenne ich, ob ich auf dem „richtigen Weg“ bin?.....	148
33. Was hilft wirklich – jenseits von Konzepten und Methoden?.....	149
34. Wie kann ich in all dem Chaos Frieden finden?..	150
35. Wie wird die Welt in 10 oder 20 Jahren aussehen? .....	151
36. Wird es eine „neue Erde“ wirklich geben?.....	152
37. Gibt es einen Ort, an dem ich mich sicher fühlen kann?.....	152
38. Was können wir Kindern und Jugendlichen sagen, die nicht mehr an die Zukunft glauben?.....	153
Was tun, wenn die Welt aus den Fugen gerät? – Antworten auf aktuelle Ängste .....	155
1. Das Leben wird immer teurer – ich weiß nicht mehr, wie ich das alles bezahlen soll.....	155
2. Ist mein Erspartes oder meine Finanzanlagen noch	

sicher?.....	157
3. Unsere Politiker sagen, wir sollen Vorräte für einige Tage anlegen – ist das wirklich nötig, und wen betrifft das?.....	159
4. Das Klima wird „schlimmer“ – wie kann ich persönlich mit dieser Hitze (oder anderen Extrembedingungen) umgehen?.....	161
5. Was ist, wenn der Meeresspiegel steigt und ich an der Küste lebe?.....	164
6. Was passiert, wenn der Golfstrom versiegt – wird es dann wirklich sehr kalt in Europa?.....	166
7. Warum drehen so viele Menschen durch und greifen andere an – oft sogar Hilfskräfte?.....	169
8. Alle reden von Aufrüstung (wegen des Russland-Ukraine-Krieges) – das macht mir Angst.....	172
9. Wieso hört Russland nicht auf, die Ukraine anzugreifen – das war doch mal ein Volk, oder?.....	174
10. Israel ist durch den Angriff der Hamas (und Iran) schwer getroffen worden und schlägt nun blind vor Hass um sich. Wann hört das auf?.....	177
11. Es gibt immer mehr Konflikte zwischen den Religionen – was ist der Grund?.....	180
12. Weltweit gibt es immer mehr Spaltung – zumindest beobachtet man das in den Demokratien. Ist das überall so? Und warum ist das überhaupt so?.....	182
„Was in mir geschieht ...“ - Innere Fragen in Zeiten des Wandels**.....	186
1. Was, wenn ich innerlich reifer werde – aber mein Leben trotzdem scheinbar nicht „vorangeht“?.....	186
2. Wie gehe ich mit dem Gefühl um, dass ich zu viel fühle – in einer Welt, die abstumpft?.....	187
3. Warum bin ich manchmal so erschöpft – obwohl ich doch spirituell „auf dem Weg“ bin?.....	189
4. Wie finde ich Orientierung in mir selbst, wenn es im Außen keine klaren Antworten mehr gibt?.....	191

5. Was ist, wenn ich mich aus alten Freundschaften, Gruppen oder Familienstrukturen herauslöse – und plötzlich alleine dastehe?.....	192
6. Wie kann ich mit dem Gefühl umgehen, dass ich ‚zu spät‘ komme – oder etwas Entscheidendes verpasse? .....	194
7. Warum spüre ich manchmal eine starke Sehnsucht – aber weiß nicht, wonach genau?.....	196
8. Was ist meine Rolle in einer Welt, die scheinbar in Scherben fällt – und gleichzeitig voller Möglichkeiten ist?.....	198
9. Was, wenn meine bisherigen Heilmethoden, Übungen oder Zugänge plötzlich nicht mehr wirken? .....	201
10. Wie kann ich leben, wenn ich nicht mehr „funktioniere“, aber auch noch nicht neu geboren bin? .....	203
11. Wie kann ich in einer Welt voller Ablenkung und Lärm bei mir bleiben?.....	205
12. Was bedeutet es wirklich, in meiner Mitte zu sein – und wie finde ich dorthin zurück, wenn ich sie verliere? .....	207
13. Wie kann ich lernen, mir selbst wirklich zu vertrauen – auch wenn ich oft an mir zweifle?.....	209
14. Wie gehe ich mit der Angst um, dass ich etwas falsch mache – spirituell, menschlich oder energetisch? .....	211
15. Was ist, wenn ich innerlich spüre, dass ich für etwas Großes hier bin – aber noch keine Ahnung habe, was es ist?.....	214
16. Warum fühle ich mich manchmal so fremd auf dieser Welt – wie ein Wesen aus einer anderen Zeit, einem anderen Raum?.....	216
17. Warum habe ich manchmal das Gefühl, dass mein Körper nicht mitkommt – obwohl ich geistig und	

seelisch wach bin?.....	218
18. Was, wenn meine Beziehungen nicht mehr zu mir passen, obwohl ich niemanden verletzen will?.....	221
19. Wie finde ich meinen Platz in dieser Welt, wenn ich mich oft weder im Beruf noch im System wiedererkenne?.....	223
20. Warum scheint die Welt immer mehr zu zerfallen – und was bedeutet das für mich?.....	226
21. Wie kann ich inmitten all dieser Veränderungen innerlich stabil und klar bleiben?.....	228
22. Was ist meine Aufgabe in dieser Zeit? Gibt es so etwas wie eine Berufung?.....	230
23. Wie erkenne ich die Stimme meines Herzens – und woran merke ich, ob sie echt ist?.....	232
24. Was bedeutet es eigentlich, „der neuen Erde“ zu dienen – ohne sich zu verlieren?.....	234
25. Was passiert mit den Menschen, die sich diesem Wandel verweigern – oder ihn nicht verstehen?.....	237
26. Was ist, wenn ich mich manchmal frage, ob ich diesen Weg wirklich schaffe?.....	239
27. Wird alles gut? Und wenn ja – wie?.....	241
Anhang.....	244
Danksagung.....	246