

Inhalt

VORWORT	9
---------------	---

KAPITEL 1: VORBEREITUNG

1 Frei atmen	16
2 Himmel und Erde	19
3 Sehen	22
4 Hören	24
5 Berühren	26
6 Schmecken	28
7 Riechen	31
8 Die Orange	33

KAPITEL 2: NEUGIER

9 Meine Neugier	36
10 Tore zum Unbewußten	39
11 Empfindungen erforschen	44
12 Der Schmetterling	47
13 Gefühle erforschen	51
14 Bilder erforschen	54
15 Geschenk des Unbewußten	57
16 Friede und Heiterkeit	59
17 Zauberschlüssel	62

KAPITEL 3: ZIELE

18 Der Pfad	66
19 Lebenssinn	69
20 Der Leuchtturm	71
21 Entscheiden	74
22 Die Suche	77
23 Ballast abwerfen	79
24 Die richtige Straße	83
25 Wählen können	86

INHALT

KAPITEL 4: SELBSTKONZEPT

26	Körperbild	90
27	Die Statue	92
28	Mein Selbst	95
29	Spiegelhalle	98
30	Die Villa	101

KAPITEL 5: DAS INNERE KIND

31	Lebendig sein	106
32	Mit dem Kind spielen	108
33	Wichtige Erinnerungen	110
34	Zauberkind	112
35	Mein zukünftiges Selbst	116

KAPITEL 6: DAS TIEFE SELBST

36	Innerer Dialog	122
37	Der innere Führer I	125
38	Der innere Führer II	128
39	Reise ins Gebirge	134
40	Auf der Suche nach der verlorenen Zeit	136
41	Höher als die Berge, tiefer als das Meer	140
42	Mythischer Bundesgenosse I	143
43	Mythischer Bundesgenosse II	146
44	Mythische Wurzeln	149
45	Einen Clown erfinden	151

KAPITEL 7: LIEBE UND VERGEBUNG

46	Bild der Liebe I	156
47	Bild der Liebe II	158
48	Wellen der Liebe	160
49	Mein Herz ist ein Haus, in dem ich wohne	163
50	Sich selbst vergeben	166
51	Umfassende Liebe	169
52	Frieden schließen	172
53	Vergeben	175

KAPITEL 8: GESUNDHEIT UND HEILUNG

54	Der Brunnen der Gesundheit	180
55	Der innere Arzt	183
56	Schmerz lindern	187
57	Reinigung	192
58	Heilung	194
59	Dank an den Körper	196
60	Tanz der Schlange	198