

Inhalt

Vorwort

9

Erster Schritt

*Ich bin ich! – Das Märchen von dem, was sein sollte –
Mut zum So-Sein und zur bewußten Unvollkommenheit –
Einladung zur Selbstliebe – Deine innere Balance finden –
Keine Angst vor Fehlern! – Die Kunst des Loslassens –
Übung: Wer bin ich, wo stehe ich?*

15

Zweiter Schritt

*Die Kraft der natürlichen Weiblichkeit – Die wahren Aufgaben
der Frau, ohne Imitation der Männerwelt und Geschlechter-
kampf – Selbstwert auch ohne Mann und Kind – Sexualität
und Liebe – Sicherheit in der Unsicherheit finden –
Übung: Den eigenen inneren Rhythmus wiederfinden.*

41

Dritter Schritt

*Manifestation beginnt im Denken – Ich schaffe meine eigene
Welt! – Jenseits von Tradition und Todesstarre –
Der Mut, eine neue Realität zu schaffen –
Heilung erlauben – Das Ende des Perfektionismus. –
Übung: Reise zur Lebensquelle*

70

Vierter Schritt

*Meditation als Tür zur eigenen Wahrheit – Dein ganz
persönliches Lebensskript – Die Kraft der Selbstvergebung –
Deine innere Stimme – Die Sprache des Körpers – Die Bot-
schaft der Träume – Übung: Heilmeditation für Frauen*

94

Fünfter Schritt

*Old-Age-Enttäuschungen und New-Age-Illusionen –
Der Guru und die weibliche Kraft – Ich bin mein eigener
Meister – Die Suche nach einem neuen Sinn.*

Übung: Die inneren Knoten lösen ...

122

Sechster Schritt

*Die dunkle Nacht der Seele – Die innere Wiedergeburt –
Dem eigenen Licht folgen – Entfaltung in Freiheit –
Mut zum Glücklichein – Inneren Frieden finden –*

Übung: Deinen Schatten umarmen

148

Siebter Schritt

*Das Erwachen der Intuition – Gesundheit durch innere
und äußere Balance – Spiritualität im Alltag – Die Weisheit
Deiner inneren Mystikerin – Das Ende der Suche –*

Übung: Nicht mehr üben – EINS SEIN!

166

*Der Siebenerzyklus unserer Bewußtwerdung
und inneren Entwicklung*

186

Das Tagebuch für sieben mal sieben Tage

194

Literaturhinweise und Adressen

255