

# 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

*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