

# INHALT

Übungsregister	6
Vorwort	9
Einführung	13
<b>Teil I: Ein seelenvoller Umgang mit dem eigenen Körper</b>	
Kapitel 1: Das feinstoffliche Du	23
Kapitel 2: Das Heilige in der eigenen Biologie finden	36
Kapitel 3: Die Verbindung zwischen dem Vagusnerv und den Chakras	61
<b>Teil II: Heilung durch die Chakras und den Vagusnerv</b>	
Kapitel 4: Der Körper und das Wurzelchakra	81
Kapitel 5: Gefühle und das Sakralchakra	106
Kapitel 6: Der Geist und das Solarplexus-Chakra	129
Kapitel 7: Empathie und das Herzchakra	152
Kapitel 8: Verbundenheit und das Kehlkopfchakra	165
Kapitel 9: Spiritualität und das Stirnchakra	181
Kapitel 10: Empathie und das Kronenchakra	200
<b>Teil III: Vertiefung Ihrer Arbeit</b>	
Kapitel 11: Die Spiritualität der Traumaheilung	217
Kapitel 12: Beruhigung und Aktivierung des Vagusnervs und der Chakras	233
Danksagung	244
Literaturempfehlungen	245
Quellen	250
Über die Autorin	254
Schreiben an die Autorin	254

# ÜBUNGEN

## Kapitel 1

Einen heiligen Raum für sich selbst schaffen	32
Anregung zum Schreiben: Sicherheit zum Ausdruck bringen	34
Anregung zum Schreiben: Die Glühbirne sein	35

## Kapitel 2

Anregung zum Schreiben: Schockstarren erkennen	41
Anregung zum Schreiben: Kampf-oder-Flucht-Zustand erkennen	43
Anregung zum Schreiben: Sicherheit erkennen	45
Anregung zum Schreiben: Sich selbst kennenlernen	53
Achtsames Gehen	56
Anregung zum Schreiben: Von innen nach außen	58

## Kapitel 3

Selbstmitgefühl einatmen	67
Was wäre, wenn es keine Worte gäbe?	73
Anregung zum Schreiben: Das Emotionale ist das Körperliche	75

## Kapitel 4

Körperreise	82
Erden Sie sich	94
Anregung zum Schreiben: Ihre wertvolle Stütze	95
Anregung zum Schreiben: Was Sie kontrollieren können und was nicht	98

Achtsames Gewahrsein Ihres Wurzelchakras	101
Anregung zum Schreiben: Danken Sie Ihrem Körper	104

## Kapitel 5

Buddha-Bauchatmung	110
Anregung zum Schreiben: Die Menschen in Ihrer Umgebung	113
Emotionale Grenzen setzen mithilfe eines Wertekreises	122
Drehbuch für die emotionale Abgrenzung	127

## Kapitel 6

Wie viele Gedanken?	134
Blick in den Spiegel	137
Anregung zum Schreiben: Gefühle konkretisieren	140
Das Johari-Fenster	144
Solarplexus-Meditation	148
Anregung zum Schreiben: Realität mit realen Menschen ist relativ	150

## Kapitel 7

Sei still, mein schlagendes Herz	154
Anregung zum Schreiben: Von den fünf Sinnen zum »Wissen«	158
Herzchakraverbindung	163

## Kapitel 8

Om-Gesang	169
Klopfakupressur	174
Anregung zum Schreiben: Vergebungsritual	179

## Kapitel 9

Der weiche Blick	184
Augendehnen	186

Verbindung zum dritten Auge	194
Sich erden und abschirmen	196
Aufgabe: Intuitives Schreiben	199

## Kapitel 10

Ventral-vagaler Zustand und das Kronenchakra	202
Visualisierung der violetten Flamme	206
Empathie visualisieren	211
Schreibübung: Reflexion über Empathie	212

## Kapitel 11

4-Wege-Atmung	227
Anregung zum Schreiben: Zeit zum Reflektieren	231

## Kapitel 12

Sich anders bewegen	234
Die Wirbelsäule aufwecken	238
Aus dem Herzen atmen	240