

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Thilo Hinterberger 4

Einleitung 6

Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensglück 11

Die Klangschale – ein faszinierendes Instrument 11

Was haben Klangschalen mit Transformation zu tun? 14

Erste Klangerfahrung: Klang – Schwingung – Resonanz 15

Der Prozess der Klangtransformation 18

Dein täglicher Klangraum – Nährboden deiner Wünsche 21

Dein Klang-Tagebuch – ein wertvoller Begleiter 28

Erste Erfahrungen mit den Klängen der Klangschalen 31

Zeit für dich, deine wahren Bedürfnisse und Ziele 33

Ankommen bei mir – meine Geschichte 37

Meine Lebensgeschichte und mein Wandlungsprozess 37

Was hat meine Geschichte mit dir und deinem Weg zu tun? 43

Deine Reise der Klangtransformation beginnt! 47

Die sieben Etappen der Klangtransformation 48

1. ETAPPE: Mein Klangraum zum Wohlfühlen und Entspannen 51

Mit den Klängen das Urvertrauen stärken 51

Was passiert beim Lauschen der Klänge? 54

Klangmeditationen und Klangübungen für dich 62

Schritt für Schritt auf dem Weg 68

2. ETAPPE: Es ist, wie es ist – ich bin gut so, wie ich bin 71

Du bist es dir wert – das ist großartig! 71

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Wirklichkeit 76

Von der Fremdbestimmtheit zur Selbstbestimmung 77

Trancezustände nutzen – Kopf ab, Dummheit weg! 79

Akzeptanz – eine wichtige Voraussetzung für Veränderung 84
Klangübungen für dich 87

3. ETAPPE: Klarheit gewinnen über meine wahren Bedürfnisse 95

Du bist mit den Klängen auf dem Weg 95
Worte können magisch sein – dein Ziel formulieren 102
Jeden Weg gehen wir Schritt für Schritt 104
Klangmeditationen und Klangübungen für dich 107

4. ETAPPE: Ich schöpfe Kraft aus der Polarität 115

Polarität – ein wichtiges Prinzip im Leben 115
Polarität der Götter und in der Musik Nepals 118
Klangübungen für dich 124
Das Prinzip der Polarität auf körperlicher Ebene 128

5. ETAPPE: Hindernisse wertschätzen und verabschieden 131

Nimm dir Zeit zum Innehalten 131
Herausforderungen als Entwicklungschancen begreifen 136
Das Prinzip vom Sterben und Werden 138
Hindernisse zu inneren Helfern verwandeln 140
Nutze die Kraft von Ritualen 143

6. ETAPPE: Das Prinzip der Resonanz – wie innen so außen 149

In Resonanz mit deinen Wünschen 149
Klänge unterstützen unsere Selbstwirksamkeit 155
Positive Gefühle machen stark 157
Resonanzprozess im Körper – Regeneration unterstützen 159

7. ETAPPE: Mein neues Lebensgefühl kultivieren 163

Resilienz – unsere innere Stärke mit Klang entfalten 163
Einen gesunden Lebensstil kultivieren 167
Die Klangtransformation – ein wunderbares Werkzeug 170
Kontakt Daten 174