

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**
Kontaktdaten **174**