

INHALT

VORWORT	8
UNSERE WURZELN ENTDECKEN	11
SCHAMANISMUS GANZ ALLTÄGLICH	12
Eins mit der Fülle der Natur	12
Rituale stärken die Verbindung	13
Nur was dir guttut, unterstützt deinen Weg	13
Wichtig ist die eigene Erfahrung	15
So nutzt du die Audio-Tracks	15
Was können schamanische Methoden leisten?	16
KULTURELLE URSPRÜNGE	17
Halt haben im Leben	17
Die erste Spiritualität	18
UMGEBEN VON LEBENDIGEM	23
WIE DIE WELT ZU UNS SPRICHT	24
Auf das Erleben kommt es an	27
Die Natur als Spiegel der Seele	28
Antworten aus der Natur	28
VERBUNDENHEIT SCHENKT KRAFT	39
Die Energie der Elemente	39
Mit der Welt in Kontakt sein	39

ALLES IST MITEINANDER VERBUNDEN	43
WEITES HERZ, WEITES BEWUSSTSEIN	44
Sich auf die Welt einlassen	44
Der große Kreis des Lebens	48
NATUR UND SELBSTERKENNTNIS	49
Die Deutungshoheit liegt allein bei dir	49
Ein freundlicher Ort	51
Wandel im Innen wie im Außen	53
DIE SCHAMANISCHE REISE	59
UNTERWEGS IN ANDEREN	
GEFILDEN	60
Grundlagen und Methode	60
Die drei Welten	60
Natur und Spiritualität: Der Weltenbaum	63
DIE PRAXIS DER	
SCHAMANISCHEN REISE	67
Hilfreiche Werkzeuge	68
Klang, Symbol und Wirkung	68
Kräuter – Hüter der Schwelle	71
Der Kraftort als Bezugspunkt	72
Kraftort und Alltagswelt	75
Die Anderswelt und ihre Bewohner	82
Besondere Reisetermine und -orte	87
Reisen in die Obere Welt	89
BEGEGNUNGEN IN DER	
ANDERSWELT	92
Lasse dich leiten	92
Alles auf einer Reise hat Bedeutung	92
Ein Ritual als Signal	93

EIN TREUER FREUND: DAS KRAFTTIER 95

BEGLEITER UND HÜTER UNSERER SEELE 96

Das Tier im modernen schamanischen Weltbild	96
Krafttiere in unserer Zeit	97
Die Magie des Augenblicks	104
Die Hilfe eines Krafttiers	106
Führe ein Reisetagebuch	108

VERLÄSSLICHER WEGWEISER: DIE VISION 110

Der Ruf der Seele	110
Zwischen Sehnsucht und Alltagsleben	112
Im Einklang mit dem Lebenstraum?	112
Der Zauber unserer Kindheit	113

DIE SEELE – UNSER INNERSTES 119

UNSER WAHRES WESEN 120

Ist die Seele unteilbar?	120
Trauma und Seelenverlust	121
Die schamanische Sicht von Krankheit	122

HEIL WERDEN – DER WEG IN DIE GANZHEIT	130
ZEREMONIELLE WEISHEIT	132
Lebendige Energie	132
Die Kunst des Rituals	136
DIE ESSENZ SCHAMANISCHEN HEILENS	140
Musik und Heilung	142
Die Natur als Ort der Heilung	143
Was es bedeutet, heil zu sein	145
 DEN ALLTAG SCHAMANISCH ERLEBEN	149
LEBENDIGER SCHAMANISMUS	150
Wir sind niemals allein	150
Reisen, Rituale und ein schöpferisches Leben	152
Regelmäßiger Kontakt mit der Anderswelt	153
Unsere keltischen und germanischen Wurzeln	155
Geheimnisvolle Bändchen	156
DAS RAD DES LEBENS	162
Eine andere Sicht von Medizin	162
Praktische Spiritualität	163
Wie du dein Medizinrad entwickelst	164
Deine ganze Welt in einem Kreis	168
SCHLUSSWORT	170
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	174
IMPRESSUM	176