

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
<b>Kapitel 1: EmoTrance und der Energiekörper . . . . .</b>	<b>15</b>
Die Karte des Energiesystems muss immer wieder neu gezeichnet werden . . . . .	16
Die Grundlagen von EmoTrance . . . . .	22
Das Beeinflussen von Energie mit Intention . . . . .	25
Lösungen <i>jenseits</i> der traditionellen Vorstellungen von Raum und Zeit . . . . .	26
Die Grundlagen des Energieaustauschs . . . . .	28
Die schwierigste Form des Energieaustauschs . . . . .	29
Mehr als oberflächliche Beruhigung . . . . .	34
Die EmoTrance-Grundtechnik – Schritt für Schritt . . . . .	37
Der Kern körperlicher Reaktionen . . . . .	42
„Es ist nur eine Energie!“ . . . . .	44
Erscheinungsformen der Energie . . . . .	48
Energie und Wasser . . . . .	49
EmoTrance als Fertigkeit für den Alltag . . . . .	52
EmoTrance als Selbsthilfe . . . . .	53
Auf einem Lichtstrahl reiten . . . . .	55
<b>Kapitel 2: EmoTrance und das Konzept der Energienahrung . . . . .</b>	<b>59</b>
Das Fließen der Energie bejahen . . . . .	61
Die Welt besitzen – und sie „essen“ ... . . . .	66
Zum „Energievampir“ werden . . . . .	67
Zum Beispiel: Eifersucht, Neid und Missgunst . . . . .	69
Raum schaffen für neue Energie . . . . .	72
<b>Kapitel 3: Schutzschilde . . . . .</b>	<b>79</b>
Sich gegen Furcht erregende Energien abschirmen . . . . .	85
Schutzschilde auflösen . . . . .	86

<b>Kapitel 4: Die Energie zum Fließen bringen – mit EmoTrance</b>	<b>91</b>
Fähigkeiten und Fertigkeiten . . . . .	91
Die Hände auflegen . . . . .	94
Imaginäre Hände . . . . .	96
Energie zuführen . . . . .	98
Energie abgeben . . . . .	99
Kanäle reinigen . . . . .	102
Defekte Kanäle reparieren . . . . .	103
Den Verlauf eines Kanals „abfahren“ . . . . .	104
Reinigen mit der Energie der Unschuld . . . . .	105
Bruchlinien „reparieren“ . . . . .	108
Nach der Arbeit: Ruhen! . . . . .	112
Beispiel: Scham umwandeln . . . . .	116
Beispiel: Alte Verletzungen heilen – Vergebung ermöglichen . . .	118
Mit Stellvertretern arbeiten . . . . .	120
 <b>Kapitel 5: EmoTrance als „Schule des Heilens“</b>	 <b>123</b>
Kontraindikationen für EmoTrance . . . . .	123
Intuition oder Feedback? . . . . .	126
Selbstheilung der Heiler . . . . .	129
Heilen jenseits der Verzerrungen unseres Bewusstseins . . . . .	130
Ökologisch stimmiges Vorgehen . . . . .	132
 <b>Kapitel 6: „Quantensprünge“ der Erkenntnis – mit EmoTrance</b>	 <b>135</b>
Mit dem Herzen lernen . . . . .	139
Sich wirklichem Lernen öffnen . . . . .	142
Von Lehrern lernen . . . . .	143
Von allen Menschen lernen . . . . .	144
Die Fenster der Wahrnehmung reinigen . . . . .	146
 <b>Kapitel 7: Ausgewählte Anwendungen von EmoTrance</b>	 <b>149</b>
Mit Liebe essen . . . . .	149
Sich gegenseitig energetisieren . . . . .	152
Sexuelle Energie wecken . . . . .	152
„Rundum-Reinigung“ für den Energiekörper . . . . .	153

„Wunschdenken“ . . . . .	154
Schenken und Geschenke empfangen . . . . .	156
Sein Verhältnis zum Geld klären . . . . .	158
Vorurteile beseitigen . . . . .	160
Energie wecken mit Musik und Tanz . . . . .	162

## **Kapitel 8: Ziele erreichen und sich weiterentwickeln – mit EmoTrance . . . . . 165**

Gegenstände mit Energie aufladen . . . . .	166
Gedankenfelder erschaffen und real werden lassen . . . . .	170
Sich „Gipfelerlebnisse“ als Ziel setzen . . . . .	173
Den Entwicklungsprozess des Energiekörpers fördern . . . . .	175
Entscheidende Veränderungen im Leben bewältigen . . . . .	177

## **Anhang 1: Fragen und Antworten zu EmoTrance . . . . . 181**

Gefühle, Blockaden und Schutzschilde . . . . .	181
EmoTrance – zu kompliziert für den Alltag? . . . . .	183
Ist Ärger gut oder nicht? . . . . .	185
Beinhaltet EmoTrance eine natürliche Fähigkeit? . . . . .	188
Ist EmoTrance mit Akupressur verwandt? . . . . .	190
EmoTrance – eine Form der Hypnose? . . . . .	196
EmoTrance und die Aura . . . . .	198
Metaphern und Energie . . . . .	202
EmoTrance und EFT . . . . .	205
Körperlicher Schmerz und Krankheit . . . . .	208
Fernheilung und Surrogatheilung . . . . .	210
Wie kann man EmoTrance einfach erklären? . . . . .	211

## **Anhang 2: EmoTrance im täglichen Leben . . . . . 215**

Keine nächtlichen Tränen mehr . . . . .	216
Alte Schmerzen in der Herzgegend (von Autounfall) . . . . .	217
Mit Fotos arbeiten – älter werden . . . . .	217
Einem Wendepunkt gelassen entgegensehen . . . . .	219
Ein verlorener Liebhaber findet sich wieder . . . . .	220
Gewichtsprobleme . . . . .	221
Mehr Glück in mein Leben bringen . . . . .	222
Verlieben Sie sich in Ihre „bösen Geister“ . . . . .	223

Die Verwandten mit emotionaler Selbstkontrolle erschrecken . .	224
Sich trotz schwerer emotionaler Belastung beruhigen . . . . .	225
Physisches Erwecken eines missbrauchten Energiekörpers . . . .	226
„Seinen“ Namen aussprechen . . . . .	227
Das Sandwich – ein Feind? . . . . .	229
Liebe zu meinem Vater . . . . .	230
Chakra-Ausdehnung um vier Uhr morgens . . . . .	231
Die Energie von Bestsellern . . . . .	232
Hausarbeit fällt leichter – mit EmoTrance . . . . .	233
Freundschaft ist ... . . . .	234
Auch Skeptiker können heilen . . . . .	235
Wirkungen wie bei medial begabten Menschen . . . . .	236
Die „Zwiebel-Technik“ in Gang setzen . . . . .	237
Die ultimative Herausforderung ... . . . .	239
Von unseren Kindern lernen . . . . .	241
Bücher wegwerfen . . . . .	242
Die erste erfolgreiche Beschwerde . . . . .	243
Die Krankenschwester, die innerlich Anteil nahm . . . . .	244
 Schlusswort . . . . .	 247
Erläuterung spezieller Begriffe . . . . .	249
Gedicht: Ein Meer von Energie . . . . .	252
Über die Autorin . . . . .	254