

INHALT

Vorwort	13
1:ATEMPAUSE	16
Vom Suchen und vom Finden	16
2: HÄTTEN SIE DAS ERWARTET?	18
Welcher Weg kann heilen?	19
3: ATEMVISUALISIERUNG	22
Nur Sie allein zählen.....	23
4: SCHNELL-ENTSPANNUNG.....	25
Meine Geschichte.....	25
5: DIE WIRKLICHKEIT DER GEDANKEN	27
Ein paar Anmerkungen zu den Übungen.....	28
6: PIKOPIKO	30
Ihr Traum	31
7: SCHREIBEN SIE IHR THEMA AUF!.....	31
Verbinden Sie Körper und Geist!	33
8: ACHTSAME BEOBACHTUNG.....	34
Der Urquell aller Dinge.....	35
9: STOPP.....	37
Wie bewerten Sie die Welt?	38
10: WER SIND SIE?.....	41
Wo hören Sie auf, wo fangen Sie an?	41
11: DER GEGENWÄRTIGE AUGENBLICK.....	42
Alles ist eins	45
12: SEIEN SIE DAS UNIVERSUM!	48
Ein kleiner Exkurs in die moderne Physik	49
13: ERMÄCHTIGUNG	51
Ein Abenteuer mit sich selbst.....	52
14: ATEMEDITATION.....	55
alpha – beta – theta – delta.....	58
15: ATMEN IM RHYTHMUS.....	59
Spirits – die Geister, die Sie rufen	60
16: WER SPRICHT IN IHNEN?.....	61
Die Kunst des Sehens.....	62
17: VERSTÄRKUNG DER WAHRNEHMUNG DURCH DAS ERLEBEN DER SINNE.....	63

Die Welt der Schamanen.....	65
18: ENERGIE SPÜREN	69
19: ENERGIEKÖRPER FÜHLEN.....	70
20: ENERGIEKÖRPER SEHEN.....	70
21: ENTDECKEN SIE IHREN ENERGIEKÖRPER.....	71
Manager als Schamanen?.....	72
22: ACHTSAMKEIT.....	73
Die schamanischen Gesetze der Kahuna	75
23: WER DENKT, UND WER BEOBACHTET?.....	76
Glück allein macht auch nicht glücklich	78
24: ZÄHLEN SIE IHR GLÜCK.....	80
Keine Welt ohne Grenzen	81
25: ZWEITE WAHRNEHMUNG.....	83
Womit segeln sie durchs Leben?	84
26: WAS WOLLEN SIE, UND WAS TUN SIE DAFÜR?	86
Krise = Chance?.....	87
27: SCHREIBEN SIE IHRE GEDANKEN NIEDER.....	89
Bindungen – Woran hängen Sie denn so?	89
28: NEUSTART: GEBEN SIE IHRE BINDUNGEN AUF!	93
Ent-täuschen Sie sich!	95
29: ÜBUNG GEGEN DAS SCHLECHTE GEWISSEN	96
Sind Sie noch vollständig?	96
30: LÖSEN SIE IHRE IDENTIFIKATIONEN	97
Wieso übernehmen Sie Probleme anderer?.....	99
31: VERBRENNEN SIE IHRE ROLLEN.....	100
Kann nicht alles so bleiben, wie es ist?.....	101
32: WIE WÄREN SIE GERNE?	102
Seien Sie die Blume Ihrer Beobachtung.....	103
33: ACHTSAMKEIT – TEIL I.....	104
Was nehmen Sie wahr?	105
34: GEDANKLICHE FLEXIBILITÄT DURCH KREATIVITÄT	107
Guru gesucht	108
35: WER WOLLEN SIE SEIN?.....	109
Energie im Überfluss.....	110
36: ARBEIT ALS MEDITATION	114
Worte sind nur Schall und Rauch.....	115
37: ACHTSAMKEIT TEIL II	115

Die Dreieinigkeit des Schamanismus	116
38: GEFÜHLE WAHRNEHMEN.....	117
KU – das Körperbewusstsein.....	118
39: SCHNELLENTSPANNUNG DURCH AFFIRMATION	119
LONO – Der Verstand	121
40: ERWEITERN SIE IHR BLICKFELD.....	122
KANE – Das höhere Selbst.....	123
41: VERFEINERUNG DER SINNE.....	124
Emotionen als Botschaft	125
42: ERKUNDEN DER EMOTIONEN.....	128
Die Ebenen der schamanischen Wahrnehmung.....	129
43: VIER WAHRNEHMUNGSSTUFEN DES GESICHTS	132
Träume sind das Leben	134
44: DIE KONSEQUENZ EINER UNACHTSAMKEIT.....	134
Die Kraft der Gedanken.....	136
45: DER GEDANKEN-BUZZER.....	140
Drama, Drama	142
46: MASSAGE.....	144
Der Spiegel der Beziehung.....	144
47: DER SPIEGEL DER BEZIEHUNG.....	147
Die zerstörerische Kraft der Gedanken	149
48: UNGERADE – GERADE	150
Das Leben gepflastert mit Zufällen?	151
49: DER ORAKELTRICK	152
Das universale Unbewusste.....	153
50: SPAZIERGANG	154
Wünsch dir was!.....	155
51: WUNSCHLISTE UND VISIONSTAFEL.....	157
Dein Wille geschehe!	160
52: KOMPLIMENTE	160
Imagination – Wie mache ich es richtig?	161
53: HAIPULE	166
Das Gesetz der Liebe	168
54: VORBEREITUNG ZUR HEILUNG VON SCHMERZEN	168
Zeitlos glücklich!.....	170
55: MEHR ZEIT GEFÄLLIG?	171
56: ZEITMANIPULATION	171

Jetzt und nur jetzt! Jetzt und hier!	172
57: HEILUNG MITTELS STUFENVISUALISIERUNG.....	175
Ist dein Ego dein bester Freund?	176
58: SELBSTAUFSTELLUNG	178
Angst oder Freude? Schmerz oder Leid?	179
59: IHR FAMILIENTHEATER	181
Nicht einmal der Tod ist sicher	182
60: SCHREIBEN SIE IHRE EIGENE GRABREDE!	183
Liebe ist alles	185
61: WIE WOLLEN SIE STERBEN?	186
Lieben Sie sich denn gar nicht?	187
62: KOMPLIMENTE FÜR SIE	188
Seien Sie doch mal unkritisch!	190
63: BEZIEHUNGEN VERBESSERN.....	192
Mangeldenken, die Angst vor dem Nichts	193
64: DIE WELT GEHÖRT IHNEN	195
Konkurrenz belebt das Geschäft.....	196
65: SHOE SHINE	197
Kämpfen Sie noch?.....	198
66: ARBEITEN MIT DEM FIKTIVEN MINISCHAMANEN	198
Fühlt sich gut an – fühlt sich schlecht an	200
67: NACHHER IST MAN IMMER SCHLAUER	201
Leiden kann helfen!.....	203
68: REISE DURCH IHR LEBEN.....	206
Vergessen Sie Ihre Vergangenheit!	208
69: WEG MIT DEM ALTEN KREMPEL	209
Loslassen, Annehmen oder Vergeben?	210
70: DIE LEICHEN IM KELLER.....	212
Alles eine Frage der Einstellung	215
71a: HEUTE IST EIN SCHEISSTAG!	216
71b: MORGEN WIRD SUPER!	216
Danken Sie dem Leben!	217
72: DANKBARKEITSLISTE	218
Ihre persönliche Reset-Taste –	
Vergangenheit und Zukunft verändern	220
73: TRAUMÄNDERUNG.....	221
74: GESTERN VERÄNDERN	222

75: ALBTRÄUME	223
76: MORGEN VERÄNDERN	223
Träumen Sie sich gesund!.....	224
77: TRAUMSYMBOL.....	225
Behandeln Sie sich doch einfach selbst!.....	227
78: DER VERURSACHER IHRER SCHMERZEN	228
Der Weltenbaum der Schamanen.....	230
79: KONFLIKTLÖSUNG MIT DER ENERGIESCHLINGE.....	231
Schamanisches Reisen	231
80: FRAGEN ZU IHREN ELTERN	233
Tipps zu allen Reisen	235
81: SCHMERZCHARAKTER.....	237
Ihr Thema für die schamanische Heilreise	238
82: DAS SCHAMANISCHE NATURBILD.....	240
Der Garten Ihrer Seele.....	242
83: SCHAMANISCHE REISE ZUM KENNENLERNEN	243
DES GARTENS UND ZUM VERSTEHEN OFFENER FRAGEN	243
84: IHR TREUER GEFÄHRTE.....	253
85: SEIEN SIE IHR KRAFTTIER.....	254
Seelenrückholung.....	255
Die drei Häuser der Seele.....	256
86: DIE REISE IN DIE UNTERWELT	257
Und nun?	266
Kennen Sie Ihre Bestimmung?	266
87: DIE BERATERRUNDE.....	268
Leben Sie Ihren Traum!	270
88: DER AUFBRUCH IN IHRE TRÄUME	274
Kreativität	275
Vorbereitung – Reise in die Oberwelt.....	276
89: REISE ZU DEN HIMMLISCHEN ELTERN.....	278
Und nun sind Sie sich selbst überlassen	283
Übungs kalender	286
Über den Autor	288