

# 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: ATEMMEDITATION .....	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 STUFENVISUALISERUNG.....	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
Übungskalender .....	286
Über den Autor .....	288