

7	Vorwort
12	Teil 1 Einführung
14	Über (Selbst-)Heilung
18	Der ganzheitliche Ansatz
25	Mein Weg der Heilung
47	Haltung
51	Checkliste Teil 1
52	Teil 2 Theorie
54	Bewusstwerdung
60	Bedeutung, Bewertung & Gefühle
65	Die Sache mit den Gefühlen
67	Bindung & Autonomie
71	Integrität, Intuition & Spiritualität
78	Checkliste Teil 2

80	Teil 3	Praxis
82	Anleitung	
88	Meditationsübung für Anfänger	
90	Selbsterkenntnis	
92	Ich & das Kind	
97	Bedürfnisse & Werte	
102	Ziele, Visionen & Sinn	
104	Resümee	
106	Selbstliebe	
108	Achtsamkeit, Dankbarkeit & Lust	
113	Bewegung, Natur, Schlaf & Ernährung	
123	Entspannung, Atmung & Meditation	
130	Resümee	
132	Selbstverwirklichung	
135	Manifestation & Visualisierung	
140	Erschaffen, Gestalten, Kreativität & Kunst	
143	Hingabe, Dienen, Kontakt & Resonanz	
149	Resümee	
151	Checkliste Teil 3	
152	Schlusswort	