

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