

Inhalt 6

Vorwort 9

Die Herausforderung des Andersseins 11

Die Kraft der Schattenarbeit 19

Der Zusammenhang von Trauma, Hochsensibilität und Schattenarbeit 20

Symbiosetrauma - Das Dilemma mit Fremdenergien 27

Transgenerationales Trauma - Die Last unserer Vorfahren 29

Der alleingeborene Zwilling 31

Sekundärtraumatisierungen 33

Der Einfluss von externen Energien (Fremdenergien) 33

Aufbruch aus der Dunkelheit 39

Der Weg der Transformation 40

Dein Nervensystem ist der Schlüssel 48

Hochsensibilität als Schattenthema begreifen 53

Woran erkenne ich, ob ich hochsensibel bin? 55

Wie es sich anfühlt, ein energetischer

Schwamm zu sein 60

Vor einem hochsensiblen Menschen kannst du nichts verstecken 60

Seelische Wunden als Schattenthema 63

Wie entsteht Trauma? 65

Traumatische Frequenzen 66

Wie zeigt sich eine seelische Wunde im Alltag? 68

Der Zusammenhang von Trauma und dem Körper 69

Das Stresstoleranzfenster - Stress verstehen und einordnen 70

Möglichkeiten zur Erweiterung des Stresstoleranzfensters 72

Schattenthemen in Form von »Trauma Responses« im Erwachsenenalter 73

»Trauma Responses« verstehen 74

Fazit: Traumatisiert oder einfach nur hochsensibel? 77

Einführung in die Schattenarbeit 81

Warum Schattenarbeit Zeit braucht 82

Selbstregulation erlernen, um Schattenanteile zu integrieren 86

Den eigenen Schatten begegnen 91

Was die Skorpion-Zeit dir über deine Schattenthemen offenbart 95

Dein Körper kennt den Weg der Heilung 97

Selbstverbindung - Eine Reise zur Selbstwahrnehmung 99

Die Regulation des Nervensystems 105

Warum Regulation nicht dasselbe ist wie Entspannung 107

Leben statt Überleben 109

Botschaften der Seele verstehen	110
Ungesunde Verhaltensweisen verstehen	112
Die eigenen Schatten annehmen	113
Feinfühlige Menschen brauchen starke Grenzen	115
Zum Hüter der eigenen Grenzen werden	119
Das Aufsaugen fremder Energien erkennen ...	122
Der Umgang mit intensiven Energien	123
Ein entgrenzter Start in den Tag	125
Energiefähigkeit meistern	126
Empathie verstehen	128
Co-Abhängigkeit als Überlebensmechanismus begreifen	129
Manage nicht länger die Emotionen anderer Menschen	130
Fazit Schattenarbeit	131

Nährende Räume schaffen 133

Warum heilsame Umgebungen wichtig sind	135
Sichere Begleiter finden	136
Toxische Beziehungen erkennen	138
Kraftorte als externe Energiequelle nutzen .	140
Kraftquellen entdecken	142

Wege aus dem Schatten ins Licht 145

Wie zeigt sich ein gespeichertes Trauma?	146
Wie heile ich Schattenthemen aus der Kindheit?	148
Alte Trauma-Energie lösen	149
Sicherheit aus Sicht des Nervensystems	151
Die lichtvollen Seiten begrüßen	155

Heilung ist nicht linear – Rückschläge meistern	157
Die Weisheit deines Körpers nutzen – Körperarbeit verstehen	157
Fokus setzen und Kontrolle abgeben	160
Glimmer- und Glow-Momente integrieren	161
Klarheit gewinnen	165
Spiritualität und Trauma	167
Selbstvertrauen entwickeln	169
Deine Intuition erkennen	170
Bewältigungsmechanismen und Intuition	172
Intuition und Trauma	173
Dein Potenzial entfalten	174
Erkenne und feiere deine Erfolge!	176
Entdecke deine Berufung	177
Astrologie und die Berufung	178
Dein nördlicher Mondknoten	179
Lenke dein Leben in eine positive Richtung...	180
Abschließende Gedanken zum Umgang mit Schattenthemen	182
Empfehlungen für körperorientierte Ansätze	186
Inspirationen zur Nervenregulation	187
Literaturempfehlungen	188
Playlist zur Nervensystemregulation	188
Übersicht aller Übungen aus dem Buch	189
Danksagung	190
Über die Autorin	191