

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