

# Inhalt

Ein paar Worte zum Voraus	13
Sitzung mit einem Baby	15
<b>Wie alles begann</b>	21
Ich will sterben	23
Wer ist dieser Mann?	26
Nicht Streberin – Besserwisserin!	30
<i>Erinnerungen meiner Mutter</i>	37
Die alte Frau im Zug	43
Training mit Esther	48
Lehrjahre in »Hogwarts«	51
<i>Erinnerungen meiner Freundin</i>	61
Über den Wolken	67
Sprung ins kalte Wasser	69
Besuch von einem Pfarrer	72
Drei Klicks zum Glück	74
<i>Erinnerungen meines Mannes</i>	79
Bei »Aeschbacher«	87
<i>Feedback einer Zuschauerin</i>	93
Ein Klient, der nicht zuhört	97
Mein Leben als Medium	99
Stalkerin aus dem Jenseits	104
Burn-out? Ich doch nicht ...	107
<i>Erinnerungen eines Freundes</i>	111

**Sterben. Anfang oder Ende?** 119

Der Übergang 121

Die astrale Welt 125

Das Licht 131

**Wir sind nicht allein** 135

Verstorbene 137

Geistführer 139

Engel 143

Störenfriede aus dem Jenseits 145

Religion 148

**Wie Medialität funktioniert** 151

Hellfühlen 153

Hellsehen 157

Hellschmecken 159

Hellriechen 160

Hellhören 161

Symbole 163

**Kontakt zum Jenseits** 167

Ablauf einer medialen Sitzung 169

**Fragen und Antworten** 175

Fiktives Gespräch 177

<b>Übungen für den Alltag</b>	183
Meditationen	185
<i>Grundmeditation</i>	186
Gegen Stress	188
<i>Übung einfacher Stressabbau</i>	189
<i>Anti-Stress-Meditation</i>	190
Bei Spukphänomenen	191
<i>Übung Astronautenanzug</i>	192
Für die Gesundheit	192
<i>Übung positive Gedanken</i>	194
<i>Gesundheitsmeditation</i>	195
Gute Beziehungen und Partnerschaften	196
<i>Tipps, um eine Partnerschaft zu verbessern</i>	197
<i>Partnerschaftsmeditationen</i>	201
Kontakt zum Jenseits herstellen	204