

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	6
---------	---

## TEIL 1

<b>Stabilität und Sicherheit in sich finden</b>	<b>9</b>
1. Ranjas bisherige Reise	10
2. Die Schattenpflanzen – Die unbewussten Wunden	17
<i>Was sind Schattenpflanzen?</i>	20
3. Was ist ein Trauma? <i>Dissoziation – Ein Schutzmechanismus</i>	22
<i>Trauma und seine Auswirkungen auf das innere Kind</i>	25
<i>Dissoziation verstehen und heilen</i>	27
4. Die eigene Identität – wer bin ich nicht? <i>Identität und die Rollen, die wir spielen</i>	29
<i>Die eigene Rüstung wahrnehmen</i>	30
<i>Trigger – Deine innere Alarmanlage</i>	32
6. Identität und deine Geschichte	33
<i>Eine persönliche Held*innenreise – Transformiere deine Geschichte</i>	34
7. Selbstwert und Körperliebe	36
8. Das Drama-Dreieck – Opfer, Täter*in, Retter*in	39
9. Die Kraft der Transformation – Wandle den Schmerz in eine Perle!	43
	48
	52

## TEIL 2

<b>Das innere Kind heilen</b>	<b>55</b>
10. Die Reise durch den Schatten – Angst als Wegweiserin zur Heilung	56
<i>Lebe deine Buntheit</i>	60
<i>Umgang mit der Angst</i>	64
11. Akzeptanz, Wahrheit und Vergebung	67
<i>Abwehrmechanismen der Psyche</i>	70
12. Systemik – Die unsichtbaren Verstrickungen unserer Eltern	73
<i>Systemische Dynamiken</i>	84
13. Systemik – Die unsichtbaren Verstrickungen unserer Geschichte und Epigenetik	94
14. Die Prägungen deiner Familie	100
<i>Brücken brauen – Die Spiritualität, die Energie und die Materie</i>	104
<i>Zusammenfassung</i>	108

## TEIL 3

Sich dem eigenen Trauma stellen	111
15. Die Trauer des inneren Kindes <i>Unverarbeitete Trauer des inneren Kindes und ihre Auswirkungen</i>	112
<i>Übungen zur Trauerarbeit – Den Kreislauf der Trauer durchbrechen</i>	116
16. Verlust und Überlebensschuld	118
17. Hoffnungslosigkeit des inneren Kindes und das dunkle Selbst <i>Tabuthemen – wenn die Schattenpflanze das Selbst überwuchert</i>	119
18. Die Integration des inneren Kindes	120
19. Heilung durch Vergebung <i>Vergebung – Der Schlüssel zur Freiheit</i> <i>Abschlussreflexion – Wie weit bist du auf deiner Heilungsreise?</i>	122
	125
	128
	132
	133

## TEIL 4

Vom „Überleben“ ins „Leben“	134
20. Aufwachen <i>Die Identitätskrise im Heilungsprozess</i>	136
21. Die Rüstung ablegen <i>Verletzlichkeit als wahre Stärke</i>	139
22. Krieger*in des Herzens <i>Krieger*in des Herzens – Das Schwert als Symbol deiner inneren Kraft</i>	141
23. Lebenslektionen für die Krieger*in des Herzens <i>Integration von Spiritualität im Alltag</i>	144
<i>Selbstfürsorge</i>	146
	152
	152
Epilog	155
Ergänzende Ressourcen	156
Danksagung	157
Über die Autorin	158
Hinweis zu Quellen, Inspiration und Haftung	159