

# INHALTSVERZEICHNIS

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

## TEIL 1

### Stabilität und Sicherheit in sich finden 9

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

## TEIL 2

### Das innere Kind heilen 55

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

## TEIL 3

### Sich dem eigenen Trauma stellen 111

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

## TEIL 4

### Vom „Überleben“ ins „Leben“ 134

- 20. Aufwachen 136
  - Die Identitätskrise im Heilungsprozess* 138
- 21. Die Rüstung ablegen 139
  - Verletzlichkeit als wahre Stärke* 141
- 22. Krieger\*in des Herzens 144
  - Krieger\*in des Herzens – Das Schwert als Symbol deiner inneren Kraft* 145
- 23. Lebenslektionen für die Krieger\*in des Herzens 146
  - Integration von Spiritualität im Alltag* 152
  - Selbstfürsorge* 152
- Epilog 155
- Ergänzende Ressourcen 156
- Danksagung 157
- Über die Autorin 158
- Hinweis zu Quellen, Inspiration und Haftung 159