

# INHALT

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
 <b>TEIL 1: DIE REISE BEGINNT – MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE UND DER ERSTE KONTAKT MIT DER AKZEPTANZ</b> . . . . .	 <b>15</b>
<b>1 Die Diagnose - Ein Wendepunkt in meinem Leben</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>2 Perspektivenwechsel sind heilsam</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>3 Konfrontation mit dem Tod - Die ultimative         Herausforderung</b> . . . . .	<b>49</b>
<b>4 Eine ganzheitliche Reise zur Genesung</b> . . . . .	<b>59</b>
Körperliche Heilung . . . . .	<b>61</b>
Geistige Heilung . . . . .	<b>66</b>
Seelische Heilung . . . . .	<b>67</b>
Körper, Geist und Seele agieren gemeinsam . . . . .	<b>70</b>
 <b>TEIL 2: SELBSTAKZEPTANZ ALS SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG – EINE GANZHEITLICHE ANNÄHERUNG</b> . . . . .	 <b>75</b>
<b>5 Das authentische Ich und die Auswirkungen,         wenn wir unser wahres Selbst nicht leben</b> . . . . .	<b>77</b>
Die Auswirkungen eines unterdrückten authentischen Ichs . . .	<b>82</b>
Rückkehr zum authentischen Ich . . . . .	<b>93</b>
Viel fühlen ist okay . . . . .	<b>101</b>
Selbstakzeptanz - Der Schlüssel zur Selbstliebe und zu unserem authentischen Ich . . . . .	<b>105</b>

<b>6 Bedürfnisse erkennen und akzeptieren -</b>	
Der Schlüssel zur Selbstfindung . . . . .	109
<b>7 Dein inneres Team - Du darfst alles sein, was du</b>	
bereits bist . . . . .	115
Der Selbstzweifel . . . . .	121
Der innere Kritiker . . . . .	124
Das innere Kind . . . . .	127
Der Vermeider . . . . .	132
Der Perfektionist . . . . .	135
Wir sind die Summe unserer Anteile . . . . .	138
 <b>TEIL 3: DIE TIEFEN DER AKZEPTANZ – GEFÜHLE UND GEDANKEN . . . .</b>	 141
 <b>8 Gefühle verstehen und fühlen . . . . .</b>	 143
Deine Gefühle sind für dich . . . . .	145
Gefühle sind Botschafter . . . . .	147
Die Kunst, Gefühle zuzulassen . . . . .	149
<b>9 Gedanken erschaffen die eigene Realität . . . . .</b>	<b>159</b>
 <b>TEIL 4: HEILWERKZEUGE UND -TECHNIKEN . . . . .</b>	 171
 <b>10 Heilsame Worte und Affirmationen - Die Kraft der</b>	
Sprache . . . . .	173
Mit Affirmationen gezielt stärken . . . . .	176
Wie nutzt man Affirmationen? . . . . .	177
Variiere und passe deine Affirmationen an . . . . .	180
<b>11 <i>Emotional Freedom Techniques</i> oder Klopftechnik -</b>	
Die Kraft des inneren Friedens . . . . .	181
<b>12 Meditation - Die Kraft der inneren Ruhe . . . . .</b>	<b>189</b>
<b>13 Breathwork - Die Kraft des Atems . . . . .</b>	<b>193</b>
<b>14 Hypnose - Die Kraft des Unterbewusstseins . . . . .</b>	<b>197</b>

<b>15 Schützen und Loslassen</b>	203
Grenzen geben Sicherheit	203
Vergebung beginnt bei dir selbst	210
Angst vor Ablehnung umwandeln	217
<b>16 Selbstwirksamkeit stärken</b>	221
Die Gegenwart annehmen	221
Du entscheidest, wie du reagierst	224
Du entscheidest, wohin du deinen Fokus lenkst	225
 <b>Epilog</b>	 231
<b>Nachwort</b>	235
<b>Endnoten</b>	237