

INHALT

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

6 Bedürfnisse erkennen und akzeptieren -	
Der Schlüssel zur Selbstfindung	109
7 Dein inneres Team - Du darfst alles sein, wes du	
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
TEIL 3: DIE TIEFEN DER AKZEPTANZ – GEFÜHLE UND GEDANKEN	141
8 Gefühle verstehen und fühlen	143
Deine Gefühle sind für dich	145
Gefühle sind Botschafter	147
Die Kunst, Gefühle zuzulassen	149
9 Gedanken erscheffnen die eigene Realität	159
TEIL 4: HEILWERKZEUGE UND -TECHNIKEN	171
10 Heilsame Worte und Affirmationen - Die Kraft der Sprache	173
Mit Affirmationen gezielt stärken	176
Wie nutzt man Affirmationen?	177
Variiere und passe deine Affirmationen an	180
11 Emotional Freedom Techniques oder Klopfttechnik - Die Kraft des inneren Friedens	181
12 Meditation - Die Kraft der inneren Ruhe	189
13 Breathwork - Die Kraft des Atems	193
14 Hypnose - Die Kraft des Unterbewusstseins	197

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