

INHALT

EINLEITUNG Die gordischen Knoten der Seele.....	8
TEIL 1 Gefühle – oft gefühlt, nie verstanden.....	27
Was ist Chi? – Die Energie deines Bewusstseins.....	28
Übung 1: Forme einen Chi-Ball.....	30
Übung 2: Mit Gefühlen strahlen.....	34
Übung 3: Meditation für das Herzchakra – der Garten deiner Seele.....	40
Heilen wir eine Blockade –	
aus Teufelskreis wird Gotteskreis	45
Das Chakra – der Raum deiner Gefühle	52
Übung 4: Heile dein Herzchakra	56
Die Ebenen deines Bewusstseins –	
die Ursache deiner Gefühle	58
Negative Gedanken	68
Übung 5: Aktives Zuhören	71
Übung 6: Dein Gefühl als ein Tier und Freund	78
Alltägliche Sorgen und Ängste	82
Übung 7: Heilung der Urangst	93
Hass und Selbsthass – deine kostbarsten Gefühle.....	94
Übung 8: Betrachte deinen Selbsthass als Stein	99
Schuldgefühle – wer ist schuld daran, wie du dich fühlst?.....	101
Übung 9: Schuldgefühle transzendieren und integrieren.....	110
Die Scham – verstecken hilft nicht.....	113
Das Universalisierungsprinzip.....	115
Einsamkeit.....	120
Qualität und Quantität der Gefühle	122
Liste der wichtigsten negativen Gefühle	
und deren Verortung im Körper	124

TEIL 2 Bedürfnisse – sie kennen uns besser als wir uns selbst	127
Die Grundbedürfnisse.....	128
Wem gehörst du?.....	134
Übung 10: Alte Bedürfnisse stillen – die Selbstversorgung heilen	138
Die Alleinherrschaft des Kopfes	140
Allzu offen ist nicht ganz dicht.....	142
Das Gesetz der Resonanz	144
Der Abwehrmechanismus	146
Deine Persönlichkeit – was du über dich wissen solltest	149
Übung 11: Heilung der Persönlichkeitsstruktur	152
Ich bin dann mal erleuchtet	153
Die Persönlichkeitsstörung – »Ich leide, also bin ich«	156
Übung 12: Heilung der narzisstischen Wunde	161
Die Mutter aller Gefühle –	
Urvertrauen versus Urmisstrauen	180
Übung 13: Versöhnung mit der Geborgenheit	182
Liste der wichtigsten Heilsätze aus der Chi-Heilung –	
Stützräder der Selbstheilung	184

TEIL 3 Kränkungen – sie machen uns krank.....	189
Der Schmerz – eine Liebeserklärung	190
Der Selbstwert – du bist nicht genug.....	196
Übung 14: Heilung des Selbstwertes.....	201
Wertschätzung für alle	203
Das schlechte Gewissen – unser soziales Leistungsmodul.....	205
Übung 15: Versöhnung mit dem Gewissen.....	207
Der Körper erleidet, was die Seele nicht erträgt	208
Das sogenannte Böse	211
Die böartige Wunde	214
Übung 16: Heilung der böartigen Wunde	217
Das Trauma – die Sollbruchstelle der Seele.....	218
Übung 17: Heilung eines Traumas	227

Vererbte Erfahrung	229
Die Urwunde – Mutter aller Wunden.....	230
Krebs heilen	232
Übung 18: Krebs heilen.....	233
Chronische Schmerzen heilen	242
Übung 19: Selbstheilung bei chronischen Schmerzen	247
Die Krise als Chance	248
TEIL 4 Chi-Heilung – Schritt für Schritt	251
Reihenfolge der Selbstheilung.....	259
Traumaanalyse.....	262
Vertrag zur Selbstermächtigung.....	265
Nachwort.....	266
Über den Autor	267
Bildnachweis.....	268