

INHALT

Danksagungen	8
Vorwort	9
Den Boden bereiten	12
Der Sache auf den Grund gehen	19
Das Ende der Opfermentalität.....	24

ERSTER TEIL:

Anwendungen für ein gesundes Leben

1. Die Schwingung erhöhen für mehr Lebensglück.....	34
2. Entgiftung, Stressreduktion, Langlebigkeit und besserer Sex.....	40
3. Öffnen der Chakren und Heilung von Innen	44
4. Vorbeugungsstrategien gegen Krebs	55
5. Weniger Gewicht, mehr Liebe für den eigenen Körper	61
6. Überwinden von Perfektionismus und chronischer Müdigkeit ..	75
7. Überwinden von Abhängigkeit: der 13. Schritt.....	86
8. Es gibt ein Leben nach dem Trauma	92
9. Umgang mit Wut und anderen negativen Emotionen.....	100

ZWEITER TEIL:

Anwendungen zur Konfliktlösung

10. Streit schlichten, Prozesse gewinnen und schwierige Auseinandersetzungen überstehen.....	106
---	-----

DRITTER TEIL:

Anwendungen zur Heilung von Beziehungen.....

Vorab: Wozu sind Beziehungen gut?.....	118
11. Versöhnung mit der Ursprungsfamilie und Heilung des Generationenschmerzes	127
12. Eltern haben es auch nicht leicht	133
13. Bleiben oder gehen? Beziehungen in der Krise	140
14. Verhandeln, um eine Versöhnung zu erreichen, von der alle profitieren.....	154
15. Liebe und Akzeptanz für mich – so, wie ich bin	169
16. Liebe für den anderen – auch wenn man ihn nicht mag	180
17. Eine Scheidung überstehen und nach vorn schauen	186

VIERTER TEIL:

Anwendungen für praktische Spiritualität im Arbeitsumfeld

193

- 18. Geschäftlicher Erfolg mit Radikaler Vergebung 194
- 19. Die Rettung eines Familienunternehmens mit Sand im Getriebe 205
- 20. Das Geldbewusstsein verwandeln 209

FÜNFTER TEIL:

Anwendungen für den Umgang mit Tod, Tragödien und anderen Illusionen

217

- 21. Radikale Vergebung und die letzte Wunschliste 218
- 22. Das Trauern um den Verlust einer geliebten Person
mit weniger Schmerzen durchleben 222
- 23. Abtreibung einen Sinn geben 231

SECHSTER TEIL:

Anwendungen zur Transformation des kollektiven Bewusstseins

239

- 24. Die Illusion tragischer Weltereignisse transformieren 240
- 25. Den großen Wandel leben: dem Prozess vertrauen 248

Literatur und Quellen..... 254

Ressourcen für die Anwendungen in deutscher Sprache 255

Die Tipping-Methode
in Deutschland, Österreich und der Schweiz..... 256