

# Inhalt

**Zurück ins Vertrauen finden..... 9**

**Vorwort..... 13**

**Einleitung:**

**Liebe ist Teil der Ewigkeit und Ausdruck  
Deiner Trauer ..... 15**

**Kapitel 1**

**Normalität als Ausdruck des Lebens..... 19**

**Meine ersten Trauerjahre –  
auf der Suche nach Normalität..... 21**

**Die Frage nach dem Normal ..... 25**

**INSPIRATION Lieber Schmerz ..... 27**

**INSPIRATION Der Trauer in Liebe begegnen ..... 30**

**Energiearbeit – Erzeugung  
von Resonanzfeldern..... 31**

**Ein Engel auf Erden ..... 36**

<b>Gedankenreise – Die Macht der Gedanken.....</b>	<b>41</b>
<b>Richtig Wünschen .....</b>	<b>46</b>
<b>TIPPS.....</b>	<b>48</b>

## **Kapitel 2**

### **In der Stille kann die Stimme**

<b>Deiner Seele erklingen .....</b>	<b>51</b>
-------------------------------------	-----------

<b>INSPIRATION Die leise Stimme unserer Seele .....</b>	<b>53</b>
---	-----------

<b>Heilung Deiner Trauer .....</b>	<b>54</b>
------------------------------------	-----------

<b>INSPIRATION Stürme des Lebens.....</b>	<b>55</b>
---	-----------

<b>INSPIRATION Sehnsucht.....</b>	<b>57</b>
-----------------------------------	-----------

<b>7 mögliche Schritte auf dem Weg zurück ins Leben.....</b>	<b>59</b>
--	-----------

<b>Gefühle als Wegweiser der Heilung.....</b>	<b>60</b>
---	-----------

<b>Übung.....</b>	<b>62</b>
-------------------	-----------

<b>Der Baum des Lebens .....</b>	<b>63</b>
----------------------------------	-----------

<b>INSPIRATION Öffne Dein Herz.....</b>	<b>66</b>
---	-----------

<b>Fliegen ist doch so schön.....</b>	<b>67</b>
---------------------------------------	-----------

<b>TIPPS.....</b>	<b>71</b>
-------------------	-----------

<b>Gedankenreise – Der Eisvogel.....</b>	<b>72</b>
--	-----------

<b>Erinnerungen als Resilienzfundament.....</b>	<b>83</b>
---	-----------

## **Kapitel 3**

### **Selbstliebe als Schlüssel zur**

**inneren Stabilität.....89**

**Gefühle und Emotionen im Trauerprozess.....91**

**Gefangen im Dickicht der Emotionen.....95**

**Ein verirrttes Herz sucht Heimat.....97**

**INSPIRATION Ein Gebet.....104**

**Emotionen sind der Motor unseres Seins.....104**

**TIPPS.....108**

**Wie reflektiere ich »richtig«?.....109**

**Überblick über die  
menschlichen Basisgefühle.....110**

**Gedankenreise – Die Reise in die Höhle  
des Seins.....113**

## **Kapitel 4**

**Dein Jetzt kreiert Deine Zukunft.....121**

**Schwingung als Treibstoff des Lebens.....124**

**INSPIRATION Wer bin ich?.....126**

**Jeder Mensch ist spirituell.....127**

**Genug ist genug.....129**

TIPPS .....	131
<b>Was will ich?</b> .....	132
Übung – Richtig »Tacheles« reden .....	136
Meditation – Über die Wirkung meiner Gedankenreisen .....	139
<b>Liebe heilt Angst</b> .....	140
<b>Gedankenreise – Die Reise zu Deinem Kraftort</b> .....	145
INSPIRATION  Wer bin ich? .....	152
TIPPS .....	152
 <b>Kapitel 5</b>	
<b>Das Prinzip Leben</b> .....	157
 <b>Mein neues Leben</b> .....	160
TIPPS zur Neuausrichtung .....	165
<b>Gedankenreise – Der Engel des Todes</b> .....	166
<b>Wachstum als Konsequenz von Heilung</b> .....	168
<b>Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne</b> .....	171
TIPPS für Dein inneres Wachstum .....	175

## **Kapitel 6**

### **Das höhere Selbst..... 179**

**Weshalb ist es im Kontext von Trauer wichtig,  
sich mit dem Thema des höheren Selbst  
auseinanderzusetzen?..... 183**

**Verständnis für Dich selbst wandelt  
Starrheit in Bewegung ..... 185**

**TIPPS zur Stärkung der eigenen Intuition ..... 187**

**Gedankenreise – Entdecke die  
Vollkommenheit ..... 189**

**Abschließende Überlegungen ..... 196**

**Ausblick..... 201**

**Trägt Trauer eine Botschaft in sich? ..... 201**

**Gedankenreise – Der Wasserfall..... 202**

**Der Ruf aus dem Jenseits  
ist ein Aufruf zum Leben ..... 207**

**Visionsarbeit..... 209**

**INSPIRATION Botschaft der Verstorbenen..... 211**

**Gedankenreise – Vertrauen ins Leben..... 212**

**Abschließende Überlegungen ..... 218**

**Überblick über die Gedankenreisen ..... 221**