

Inhalt

- Frieden mit den Wurzeln schaffen 1**
 - Wie uns das Erbe unserer Vorfahren prägt 2
- Die Wurzeln verstehen 6**
 - Die Bedeutung von Ahnenarbeit 6
 - Die verborgene Macht familiärer Muster 9
 - Von Generation zu Generation: Wie Belastungen weitergegeben werden..... 13
 - Anzeichen für ungelöste Familienmuster..... 15
 - Warum das Verständnis der Wurzeln heilend wirkt 17
- Familienmuster aufdecken 21**
 - Die Bedeutung des Genogramms: Ihr Stammbaum als Hilfsmittel 21
 - Familiengeheimnisse und Tabus: Wie Sie sie erkennen..... 27
 - Typische wiederkehrende Muster: Traumata, Schuld und Vergebung 31
 - Übungen zur Entdeckung eigener Familienmuster 35
- Die Verbindung zu den Ahnen aufbauen 39**
 - Rituale und Meditationen für die Ahnenarbeit 39
 - Verbindungen durch Geschichten und Erinnerungen herstellen 42
 - Ihre Ahnen ehren und ihre Lehren annehmen..... 43
 - Praktiken zur inneren Einkehr: Ahnenheilung und Selbstreflexion..... 45
- Familienlasten lösen 49**
 - Wie dysfunktionale Muster unsere Lebensentscheidungen beeinflussen. 49
 - Der Weg zur Heilung: Muster bewusst durchbrechen 52
 - Grenzen setzen und sich von belastenden Dynamiken befreien 56
 - Vergebung und Verständnis – Schlüssel zur Heilung..... 60
- Frieden mit der Vergangenheit schließen 62**
 - Die transformative Kraft der Vergebung 62
 - Inneren Frieden finden: Loslassen von Schuld und Reue 67
 - Der Heilungsprozess: Mit den Ahnen und sich selbst Frieden schließen ... 69
 - Übungen für innere Ruhe und Gelassenheit 71
- Positive Ahnenkräfte aktivieren 74**
 - Wie Sie unterstützende Ahnenkräfte entdecken 74
 - Ressourcen und Stärken im Ahnenfeld nutzen 76
 - Eigene Visionen entwickeln und verwirklichen 78
 - Die Kraft Ihrer Vorfahren in Ihrem Leben integrieren..... 81

Die Familiengeschichte neu schreiben.....	84
Ihre eigene Geschichte schreiben: Frei von alten Mustern	84
Neue Rollen und Beziehungen gestalten	87
Die nächste Generation stärken und inspirieren	91
Ein neues Kapitel in der Familiengeschichte beginnen.....	94
Ein erfülltes Leben im Einklang mit den Ahnen	97
Zukunftsvisionen: Ein Leben in Frieden und Freiheit.....	97
Die Kunst des Loslassens und der Selbstakzeptanz	100
Rituale für den Abschluss der Ahnenarbeit	103
Die Reise geht weiter: Ahnenheilung als kontinuierlicher Prozess.....	105
Wie Sie die Verbindung zu Ihren Ahnen aufrechterhalten	108
Workbook: Der Weg zur Ahnenheilung und Selbstentfaltung	111
Vorbereitung und Selbstwahrnehmung	111
Quellenverzeichnis.....	119