

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1	
Schamanismus im Westen	13
<i>Was kann der Westen vom schamanischen Weltbild lernen?</i>	
<i>Schamanismus für Skeptiker.</i>	
Kapitel 2	
Mit der Welt verbunden	27
<i>Die Welt erfahren, indem wir sie werden. Berührung zulassen.</i>	
<i>Uns der Anderswelt öffnen.</i>	
<i>Wie kommen wir in Kontakt mit der Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit?</i>	
<i>Verbundenheit mit beiden Welten. Was ist Trance?</i>	
Kapitel 3	
Kontakt mit den Spirits – ganz konkret	41
<i>Wie real sind Spirits?</i>	
<i>Warum treten Spirits überhaupt mit uns in Kontakt?</i>	
<i>Krafttier und Krafttiertanz. Unterscheidung von Wunsch und wirklicher Vision.</i>	
Kapitel 4	
Naturgeister & Kraftplätze	63
<i>Was macht einen Ort zum Kraftplatz?</i>	
<i>Wie verhalten wir uns an einem Kraftplatz?</i>	
<i>Wie erkenne ich einen Naturgeist?</i>	
Kapitel 5	
Die Natur als Lehrerin	73
<i>Schamanismus als Verbindung zur Natur.</i>	
<i>Was und wie kann uns die Natur lehren?</i>	
Kapitel 6	
Gefahren auf der Schamanischen Reise	79
<i>Können wir uns in der Anderswelt verirren?</i>	
<i>Welche Menschen sollten keine Schamanischen Reisen unternehmen?</i>	
<i>Gibt es Wesen in der Anderswelt, die uns nicht freundlich gesinnt sind?</i>	

Kapitel 7	
Zeremonien & Rituale	85
<i>Ritual als „Schalter“. Was geschieht mit den Teilnehmern an einem Ritual?</i>	
<i>Gestaltung von Ritualen. Kleine Alltags-Rituale.</i>	
Kapitel 8	
Kinder & Schamanismus	93
<i>Kinder und Krafttiere. Imaginäre Freunde.</i>	
<i>Schamanische Arbeit an Schulen.</i>	
<i>Kindliches Staunen lernen.</i>	
Kapitel 9	
Den Alltag vom Nicht-Alltäglichen durchdringen lassen	107
<i>Erfahrungen der Anderswelt in unseren Alltag „mitnehmen“.</i>	
<i>Eine andere Art der Wahrnehmung.</i>	
<i>In Einklang leben. Mit den Ahnen kommunizieren.</i>	
Kapitel 10	
Schamanische Arbeit in der Praxis	117
<i>Eine klare Intention.</i>	
<i>Wie finde ich heraus, ob ich wirklich zu schamanischer Arbeit berufen bin?</i>	
<i>Verpflichtungen gegenüber den Geistern. Anzeichen einer Initiation.</i>	
<i>Wie bildet die Anderswelt uns aus?</i>	
<i>Leid und Krankheit aus schamanischer Sicht. Seelenrückholung.</i>	
Kapitel 11	
Schutz	155
<i>Faustregeln für die Schamanische Reise.</i>	
<i>Wie wichtig ist Schutz?</i>	
<i>Schutzobjekte. Besetzungen.</i>	
Kapitel 12	
Sterben und Tod	163
<i>Seelengeleit und Trauerarbeit.</i>	
<i>Hängengebliebene Seelen.</i>	
Nachwort	169
Dank	171
Glossar	173
Die Autoren	175
Weiterführende Literatur	177