

# Inhalt

## **Worum geht es in diesem Buch? 7**

Einladung zum Perspektivwechsel 10

## **Führendes Sehen 17**

Ihre Augen: Ihr Potenzial, Ihr Erbe 20 • Kontakt mit dem mütterlichen/väterlichen Teil in Ihnen aufnehmen 21

## **Fokussiertes und peripheres Sehen 25**

Gesichtsfeldübung 30 • Bewusstes Fokussieren 32 • Fusionsübung (Schielübungen) 35

## **Einzelne Sehstörungen 42**

Kurzsichtigkeit 42 • Weitsichtigkeit 43 • Alterssichtigkeit 45 • Unterschiedliche Fehlsichtigkeiten rechts und links 47 • Legasthenie 49 • Schielfehler 51 • Sehschwächen bedingt durch Computerarbeiten 54 • Stressbedingte Sehstörungen 55

## **Über das Sehen hinaus – spirituelle Qualitäten in der Wahrnehmung 56**

## **Die Autoren 57**