

# INHALT

## Vorwort 8

### 1. Kapitel

#### Der innere Mann und die innere Frau, eine Einführung 12

Die zwei inneren Polaritäten 13

Wie Polaritäten die Wahl deines äußeren Lebenspartners bestimmen 15

Durch zehn Fragen das Männliche und das Weibliche in dir erkennen 16

Die gegensätzlichen Eigenschaften erkennen 19

Wie du eine Seite bevorzugst 19

### 2. Kapitel

#### Die Energie des Körpers zeigt die männliche und die weibliche Figur 22

Wie man Bilder empfängt 24

Bilder aus den Füßen 28

Resonanz, ein Gefühl tiefer Entspannung 32

### 3. Kapitel

#### Der Unterschied zwischen Persönlichkeit und Sein 37

Vertrauen und Angst: zwei unterschiedliche Sichtweisen 37

Persönlichkeit ist anstrengend, Sein ist entspannend 39

Das schwarze Loch der Begierde 42

### 4. Kapitel

#### Was ist Meditation 51

Beobachten, was ist, bevor du es zu ändern versuchst 52

Entspannen und deinen natürlichen Impulsen vertrauen 55

Meditationen für die männliche und die weibliche Seite 60

## 5. Kapitel

Arbeit, Beziehung und Meditation: Drei voneinander abhängige Bereiche 66

Die Wahrheit über deinen Beruf findest du in den Beinen 67

Wie die drei Bereiche miteinander verbunden sind 70

Symptome von Schwierigkeiten auf einem Gebiet offenbaren Probleme auf den beiden anderen 72

## 6. Kapitel

Das Paar aufstellen 79

Wie sie sich fühlen, wenn sie sich gegenüber sitzen 80

Wie kann die Beziehung verbessert werden 83

Entspannt Zeuge sein 85

Die Polaritäten betreten „die Bühne“ 88

## 7. Kapitel

Was ist Liebe? 95

Das Bedürfnis nach Unabhängigkeit 96

Urteile 97

Die ökonomischen Wurzeln 98

Erwartungen in der Ehe 101

## 8. Kapitel

Weitere hartnäckige Schwierigkeiten bei der Begegnung 112

Eine der Polaritäten fühlt sich minderwertig 115

Eine der Polaritäten hat zu viel Macht 120

Tritt nicht an die Stelle des anderen! 123

## 9. Kapitel

### Job, Geld und Überlebensangst 127

Die Wahrheit darüber, wer das Geld verdient und wer nicht 129

Geld verdienen durch Entspannung 130

Kreativität löst die Angst vor dem Tod auf 134

Verantwortung für deine Arbeit übernehmen 139

## 10. Kapitel

### Vergangene Leben 147

Auswirkungen früherer Traumen in der Gegenwart 148

Eine zweite Chance 150

Fehler nicht wiederholen 154

Andere Menschen sind Spiegel 158

## 11. Kapitel

### Ein Dialog ist möglich 160

Abhängigkeiten aufdecken 160

Die innere Beziehung wird besser 164

Bewusstheit verändert alles 182

## 12. Kapitel

### Unsicherheit als Abenteuer 187

Sei mutig und springe 188

Der „Weg“ ist in dir 195

Das Gefühl der Freiheit pflegen 198

### Über die Autorin 203