

Vorwort .....	11
Den Boden bereiten .....	14
Der Sache auf den Grund gehen .....	21
Das Ende der Opfermentalität,.....	26

## **ERSTER TEIL:**

### **Anwendungen für ein gesundes Leben .....** 35

1. Die Schwingung erhöhen für mehr Lebensglück.....	36
2. Entgiftung, Stressreduktion, Langlebigkeit und besserer Sex.....	42
3. Öffnen der Chakren und Heilung von innen .....	46
4. Vorbeugungsstrategien gegen Krebs .....	57
5. Weniger Gewicht, mehr Liebe für den eigenen Körper .....	63
6. Überwinden von Perfektionismus und chronischer Müdigkeit ..	77
7. Überwinden von Abhängigkeit: der 13. Schritt.....	88
8. Es gibt ein Leben nach dem Trauma .....	94
9. Umgang mit Wut und anderen negativen Emotionen.....	102

## **ZWEITER TEIL:**

### **Anwendungen zur Konfliktlösung .....** 107

10. Streit schlichten, Prozesse gewinnen und schwierige Auseinandersetzungen überstehen.....	108
---	-----

## **DRITTER TEIL:**

### **Anwendungen zur Heilung von Beziehungen.....** 119

Vorab: Wozu sind Beziehungen gut?.....	120
11. Versöhnung mit der Ursprungsfamilie und Heilung des Generationenschmerzes .....	129
12. Eltern haben es auch nicht leicht .....	135
13. Bleiben oder gehen? Beziehungen in der Krise .....	142
14. Verhandeln, um eine Versöhnung zu erreichen, von der alle profitieren.....	156
15. Liebe und Akzeptanz für mich – so, wie ich bin .....	171
16. Liebe für den anderen – auch wenn man ihn nicht mag .....	182
17. Eine Scheidung überstehen und nach vorn schauen .....	188

## **VIERTER TEIL:**

### **Anwendungen für praktische Spiritualität**

#### **im Arbeitsumfeld** ..... 195

- 18. Geschäftlicher Erfolg mit Radikaler Vergebung ..... 196
- 19. Die Rettung eines Familienunternehmens mit Sand im Getriebe 207
- 20. Das Geldbewusstsein verwandeln ..... 211

## **FÜNFTER TEIL:**

### **Anwendungen für den Umgang**

#### **mit Tod, Tragödien und anderen Illusionen** ..... 219

- 21. Radikale Vergebung und die letzte Wunschliste ..... 220
- 22. Das Trauern um den Verlust einer geliebten Person mit weniger Schmerzen durchleben ..... 224
- 23. Abtreibung einen Sinn geben ..... 233

## **SECHSTER TEIL:**

### **Anwendungen zur Transformation**

#### **des kollektiven Bewusstseins** ..... 241

- 24. Die Illusion tragischer Weltereignisse transformieren ..... 242
- 25. Den großen Wandel leben: dem Prozess vertrauen ..... 250

Literatur und Quellen ..... 256

Ressourcen für die Anwendungen in deutscher Sprache ..... 257

Die Tipping-Methode

in Deutschland, Österreich und der Schweiz ..... 259

Über den Autor ..... 260