

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
4. Vorbeugungsstrategien gegen Krebs
5. Weniger Gewicht, mehr Liebe für den eigenen Körper
6. Überwinden von Perfektionismus und chronischer Müdigkeit ..
7. Überwinden von Abhängigkeit: der 13. Schritt.....
8. Es gibt ein Leben nach dem Trauma
9. Umgang mit Wut und anderen negativen Emotionen.....

ZWEITER TEIL:

Anwendungen zur Konfliktlösung 107

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

DRITTER TEIL:

Anwendungen zur Heilung von Beziehungen..... 119

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

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