

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von <i>Daniela Hutter</i> .....	11
Vorwort von <i>Thorsten Weiss</i> .....	13
Einleitung .....	15
Wie du aus diesem Buch den größten Nutzen für dich ziehst .....	20

## ERSTER TEIL: SPIRITUELLE INVENTUR

1. Woche: Du bist <i>wertvoll</i> .....	26
Fallbeispiel: Der innere Kompass .....	31
Der Wertekompass .....	33
Der Grundgedanke dieses Kapitels .....	42
Reflektionsübung: Was bedeutet Liebe und wie fühlt sie sich an? .....	43
Deine tägliche Affirmation für die Woche .....	44
Hinweis, wenn du in einer Partnerschaft lebst .....	45
2. Woche: Das <i>Lebensspiel</i> und seine Regeln .....	46
Fallbeispiel: Seelenpartner und Seelenlektionen .....	54
Der Grundgedanke dieses Kapitels .....	59
Reflektionsübung: Beziehungsmuster .....	60
Meditation: Heilung emotionaler Verbindungen .....	61

Deine tägliche Affirmation für diese Woche .....	66
Hinweis, wenn du bereits in einer Partnerschaft lebst .....	67
3. Woche: Dualseelen und Zwillingsseelen .....	69
Fallbeispiel: Das universelle Beziehungskonto .....	78
Selbstvergebung .....	82
Der Grundgedanke dieses Kapitels .....	84
Reflektionsübung: Der magische Schlüssel »Vergebung« .....	86
Deine tägliche Affirmation für diese Woche .....	89
Hinweis, wenn du in einer Partnerschaft lebst .....	90

## ZWEITER TEIL: EIN NEUER WEG

4. Woche: Erwecke dein authentisches Ich .....	94
Fallbeispiel: Körperbewusstsein und Selbstliebe .....	100
Der Grundgedanke dieses Kapitels .....	104
Reflektionsübung: Ein Rendezvous mit dir .....	106
<i>Montag</i> .....	106
<i>Dienstag</i> .....	109
<i>Mittwoch</i> .....	111
<i>Donnerstag</i> .....	112
<i>Freitag</i> .....	114
<i>Samstag</i> .....	115
<i>Sonntag</i> .....	117
5. Woche: Beziehungen der Neuen Zeit und ihre Rollen .....	120
Fallbeispiel: Klarheit in den Rollen des Lebens .....	126

Der Grundgedanke dieses Kapitels .....	129
Reflektionsübung: Meine Rolle als Frau oder Mann .....	130
Deine tägliche Affirmation für diese Woche .....	132
Reflektionsübung: Liebe statt Angst .....	133
<i>Hinweis für Paare</i> .....	139
<i>Hinweis für Singles</i> .....	139
6. Woche: Bist du wirklich bereit für die Liebe? .....	140
An dieser Stelle ein Hinweis an alle Querleser .....	144
Dein innerer Kompass und die Liebe .....	145
Fallbeispiel: Kuschelhormon und Liebesdroge .....	148
Der Grundgedanke dieses Kapitels .....	151
Reflektionsübung: Der »gedrückte Knopf«-Prozess .....	152
Deine tägliche Affirmation für diese Woche .....	158
<i>Hinweis für Paare</i> .....	159
<i>Hinweis für Singles</i> .....	159
Auf ein Nachwort .....	161
Danksagung .....	168
Über die Autorin .....	171
Bibliographie .....	172