

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung 10**

## **1. Bewusstsein und Unterbewusstsein 14**

Das Eisbergmodell 16

Bewusstseinsarbeit als Erkenntnisweg 18

Der Prozess des Erwachens 18

Resonanz und Kommunikation 23

## **2. Das Aufdecken des Unbewussten 28**

Ein »Grundkurs« in Sachen Gefühle 30

Glaubenssätze – unsere inneren Überzeugungen 35

Soziale, psychologische und seelische Grundbedürfnisse 36

## **3. Einblick in die Trauma-Arbeit 38**

Das Wesen von Energie 40

Die Entstehung energetischer Blockaden 40

Der Schmerzkörper 40

*Energiemeditation: »Wer oder was bin ich wirklich?« 49*

## **4. Integrieren bedeutet transformieren 54**

Gefühle integrieren und heilen 56

Von etwas wegwollen ist der beste Klebstoff 58

Der Traum vom besseren Leben 60

Lieben können 64

Online gehen mit dem Tao 67

*Übung: »Verbindung mit dem Tao« 67*

## **5. Das Potenzial zur Veränderung 70**

Die eigenen Barrieren und Blockaden erkennen 72

Annehmen, was ist – die größte Herausforderung im Leben 75

Systemisches Coaching und energetische Aufstellungsarbeit 76

Achtsamkeit in der Aufstellungsarbeit 81

Rückführungen und Aufstellungsarbeit 83

Fallbeispiele aus meiner Aufstellungsarbeit 85

## **6. Das Öffnen des Körpers – für die Seele 104**

Freier Kopf und Offenheit bis in jede Körperzelle 106

Anerkennung unserer Eltern 107

*Fühl-Übung: »Den Eltern danken« 108*

Innere Frau & Innerer Mann 110

*Übung: »Lernen Sie beide inneren Kräfte kennen« 111*

Wie wir unsere Verwandlung verhindern 112

Übungen, Energiearbeit und Meditationen 115

*Die heilende Fühl-Übung: »Sich dem Raum öffnen« 115*

*Fühl-Übung: »Heilen der Trennung« 117*

## **7. Selbstliebe und Selbstvertrauen empfangen** 120

Der Weg zur Selbstliebe 122

Zwei Geschichten über das Finden zur Selbstliebe 123

Unser Schicksal anzunehmen birgt große Kraft 127

Vertrauen 127

Selbstvertrauen 130

Die Seele findet immer einen Weg – auch den

»Reset-Knopf« 131

*Übung: »Der eigenen Wahrnehmung vertrauen«* 133

Ihr größtes »Ja-Wort« 136

*Übung: »Seelenbefragung«* 137

Der Kreislauf des Empfangens unserer Gaben 139

Zurück zum Geben und Empfangen 143

»Wenn die Welt ein Dorf wäre ...« 147

## **8. »Selbst-Coaching« für bewusste Meisterschaft** 150

Vom Opferbewusstsein zum Schöpferbewusstsein 152

*Fühl-Übung: Unser »Ich-Haus« renovieren* 154

*Die Herz-Spiegel-Meditation* 156

Unser Inneres Kind heilen 158

Falle Bewertungen 160

Positive Glaubenssätze 163

*Übungen mit »Energieankern«* 164

*Übung: »Bewusstmachung Ihrer persönlichen Bedürfnisse* 165

Unser Wertesystem 167

*Übung: Klarheit über die eigenen Werte* 171

*Fortgeschrittenen-Übung: »Die Vergangenheit segnen«* 174

Paradigmenwechsel – eine neue Sicht 176

Das Wunder der Resilienz 178

Einstieg und Prozess im Einzelcoaching 179

## **9. Kreativität – die Brücke zwischen Spirit und Menschsein 182**

**Unsere Schöpfungen tragen Bewusstsein 184**

**Fühl-Übung: »Bin ich ein kreativer Mensch?« 185**

**Neue Perspektiven 186**

**Süchte als Ausdruck der Suche nach dem göttlichen Wesenskern 188**

**Sexualität als Tor zur Allverbundenheit 195**

## **10. Den eigenen Weg gehen wollen 198**

**Berufung – einige Fallbeispiele 200**

**Seine Passion im feinstofflichen Bereich halten 208**

**Innere Leere und Langeweile 210**

**Energetische Felder und das Massenbewusstsein 211**

**Ein Seelenbild für meine Arbeit – und wie es dazu kam 217**

**Wie Sie Ihr Angebot aus Ihrer Seelenqualität heraus entwickeln können 220**

**Übung: »Malen aus Ihrer Seele heraus« 221**

**Übung: »Lassen Sie Ihre Seele schreiben« 223**

**Ihr »Satz« – wie bringen Sie Wörter in die Ebene der Form? 223**

## **11. Die Verwirklichung Ihrer Berufung 226**

**Das Thema Geld heilen 228**

**Ein Ziel entwickeln 229**

**Meditation: »Alles ist da – jetzt« 229**

**Alles hat einen Sinn, wir erkennen ihn oft erst später 232**

**Wir wollen Freiheit – aber sind wir reif dafür? 234**

**Selbstständig sein oder Arbeitnehmer? 235**

**Das Feuer der Begeisterung 236**

## **12. Aufbau einer eigenen Selbstständigkeit 238**

**Was ist Ihr Ziel? 240**

**Der Lehrmeister ist das Leben selbst 242**

**Das Verlieren kennenlernen 242**

**Tun oder empfangen? 245**

## **13. Mensch und Seele – in dieser Welt 250**

**Der freie Wille – Geschenk und Lernaufgabe 252**

**»Mitühlende Psychologie« 256**

**Pioniere des Wandels – neue Unternehmenskultur 257**

**Bewusstes Leben in einer sich rapide wandelnden Welt 262**

**Das »Und« in der Welt 263**

**Fühl-Übung: »Liebe ist ...« 267**

**Seelencoach sein im Alltag 268**

**Zitate aus Seelengefährten-Briefen 269**

**Nachwort von Claudio 276**

**Bildtexte 278**