

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 weg wollen 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

»Mitfühlende 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

Seelencaoch sein im Alltag 268

Zitate aus Seelengefährten-Briefen 269

Nachwort von Claudius 276

Bildtexte 278