

Inhalt

Trenne und verbinde – Teil 1	9
Das Familienstellen.....	15
Ein kurzer Überblick.....	15
Was ist eine Aufstellung?	16
Das Ziel einer Aufstellung	21
Von der Ruhe und der richtigen Dosierung	22
Das Aufstellen von Systemen.....	24
Das Ökosystem und das Haus, in dem wir wohnen.....	24
Das gemeinsame Ziel.....	29
Schneller ans Ziel – oder: Ordnung kann nicht schaden	33
Die Elemente einer Aufstellung.....	36
Der Klient und der Fokus.....	36
Der Therapeut.....	36
Vorurteilslosigkeit	37
Das Anliegen, die Informationen und das Wesentliche	37
Die Gruppe, das Feld und die Stellvertreter	42
Die Aufstellung – Praxis mit Bodenankern	45
Die Vorbereitung	45
Aufstellung 1. Akt – Startbild	46
Aufstellung 2. Akt – Bewegung	47
Aufstellung 3. Akt – Klärung und Lösung	48
Weitere Faktoren	51
Die Familie	51
Ordnung und Reihenfolge	56
Systemfehler – vom Ausschließen und den Problemen, die daraus folgen.....	63
Umwelt.....	65

Ho'oponopono	71
Was ist das?	71
Wortbedeutung	71
Die Dinge wieder richtigstellen	72
Die kosmische Ordnung wiederherstellen	72
Innen richtig und außen richtig.....	73
Richtig für dich und richtig für mich	74
Die historischen Strömungen	
des Ho'oponopono.....	75
Das schamanische Ho'oponopono:	
Die Heilung des Körpers	75
Das traditionelle Ho'oponopono:	
Das Heilen von Beziehungen	77
Das moderne Ho'oponopono:	
Hilfe zur Selbsthilfe.....	79
Das vereinfachte Ho'oponopono:	
Eine Friedensformel in vier Sätzen	79
Wer oder was heilt in einem Ho'oponopono?	83
Ursachen und Probleme	84
Die Liebe und die Urquelle	85
 Verbinden und lösen –	
Familienstellen und Ho'oponopono	89
Der Frieden beginnt mit mir	89
Huna und die schamanischen Lehren Hawaiis.....	90
<i>Ike</i> – Sichtweise: Die Welt ist subjektiv	91
<i>Makia</i> – Fokus: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.....	94
<i>Kala</i> – Freiheit: Es gibt keine Grenzen,	
sondern nur Möglichkeiten.....	96
<i>Mana</i> – Energie: Einer für alle und alle für einen	98
<i>Manawa</i> – Zeitpunkt: Mit voller Kraft voraus.....	100

<i>Aloha</i> – Liebe: Glücklich sein mit dem, was ist	104
<i>Pono</i> – Flexibilität: Die Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit	105
<i>Ohana</i> – die äußere Familie.....	108
Die Ahnen (<i>Aumakua</i>)	109
Durch Vergebung die Beziehung zu den Eltern heilen	110
Ahnenprogramme im Download.....	112
Eine Familienkonferenz zur Geburt	116
Die Eltern, die Älteren, die Weisen und die Lehrer.....	118
Die drei Selbst – die innere Familie	121
<i>Unihipili</i> – das untere Selbst, Unterbewusstsein und inneres Kind.....	121
<i>Uhane</i> – das mittlere Selbst	123
<i>Aumakua</i> – das höhere Selbst.....	126
Vergebung als Schlüssel.....	127
Das Handeln nach einem neuen Rezept	130
Installieren Sie ein neues Leben.....	131
 Ein Beispiel	 135
 Trenne und verbinde – Teil 2.....	 143
 Anhang	 147
Die hawaiianische Familienkonferenz im Detail	147
Hilfreiche Listen.....	154
Wörterklärungen	157
Dank	159
Über den Autor	159
Bildnachweis	159