

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 |

| | |
|---|------------|
| Aloha – Liebe: Glücklich sein mit dem, was ist | 104 |
| Pono – Flexibilität: Die Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit | 105 |
| Ohana – 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 Selbste – 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 |
| Worterklärungen | 157 |
| Dank | 159 |
| Über den Autor | 159 |
| Bildnachweis | 159 |