

Inhalt

Wie es begann ...	9
Dein Haus	12
Das Verlassen des Hauses – die Flucht – Teil 1	15
Die Häuser der Anderen	18
Etwas fehlt – das Zurückgelassene	21
Wir ziehen an, wovor wir fliehen	25
Was heißt akzeptieren?	27
Fühlen – aber wie?	28
Wie finde ich Sicherheit?	32
Der eigene Wert	35
Das »Eine«	37
Alles mit dem Herzen tun	41
Liebe – Energie ohne Eigenschaft	44
Die Freiheit der Wahl	49
Die Flucht – Teil 2 – und die Rückkehr	52
Deine Aufgabe	56
Ich bin hier – der Rest, die Vergangenheit, ist dort	62
Das Haus neu kennenlernen	65
Emotionen und ihre Energiequalitäten	69
Das »Eine«, die Herzensenergie, gibt Raum für alles	76
Das innere Team	78
Der Seelenplan – Teil 1	80
Leben nach Rezept oder jeden Moment neu entscheiden	82
Die Programme	86
Die innere Stimme und das Autoritätsproblem	89
Die Dirigentin	95
Du bestellst, was du denkst und glaubst	97
Die Wirklichkeit und deine Interpretationen	100
Wie du über andere denkst und was das mit dir zu tun hat	102
Der Mangel	106

Der Mangel in Beziehungen	113
Das liebe Geld	120
Der Seelenplan – Teil 2	123
Vergleiche mit anderen	127
Wer bist du?	136
Der inneren Stimme trauen	139
Das Einssein und die Primadonna	142
Das Urvertrauen	145
Ist das die Wahrheit?	147
Die Hingabe	151

Die innere Stimme wahrnehmen

Anregungen für den Alltag	161
Einleitung	162
Signalisiere Deine Bereitschaft	164
Wie spricht meine innere Stimme zu mir?	166
Wie stelle ich Fragen?	168
Lies dieses Buch mehrmals	170
Wer bin ich?	171
Schreibe	172
Erforsche Dein Haus	173
Im Gespräch mit Deiner Grottenlilly und Deinem Hans-guck-in-die-Luft- und-nie-in-den-Keller	175
Mach Dir ein eigenes Bild – wie sehen Deine Emotionen aus?	177
Stärkung der Herzensenergie	179
Alles mit dem Herzen tun	180
Der Blick in die Wirklichkeit	182
Direkte Verbindung mit der »Quelle«	183
Selbstwert und Selbstliebe	184
Frag Deinen Körper	187
Danksagung	188