

Inhalt

Einleitung	11
1. TEIL	17
Die Überwindung der Angst im Sterbeprozess	19
Verlust und Trauer	21
Die Ängste der Sterbenden	23
Die Angst vor körperlichem Leiden	26
Die Angst vor Abhängigkeit und Ausgeliefertsein	27
Die Angst vor dem Verlust der Identität	29
Die Angst, Lebensziele nicht mehr zu erreichen	32
Die Angst vor Einschränkungen	38
Die Angst vor Einsamkeit	39
Die Sorge um Angehörige	42
Die Angst vor dem Ungewissen	44
Der Sterbeprozess des Menschen	46
Die Angst vor dem Tod	49
Das Loslassen des Egos	50
Die Lebensbilanz	54
Bewusstseinsweiterung	56
Auftretende Phänomene	59
Die innere Dynamik des Sterbens	61
Das letzte Aufgebot der physischen Reserven	64
Die Ablösung der Elemente vom Körper	65
Der Schrecken des plötzlichen Todes	67
Universelle Vorboten eines plötzlichen Todes	68

Persönlichkeitsveränderungen	71
Suizid	75
Die innere Dynamik eines Suizids	81

Aspekte der Trauer	86
Die unterschiedlichen Phasen des Trauerprozesses	88
1. <i>Nicht-wahrhaben-Wollen</i>	89
2. <i>Wut und Zorn</i>	89
3. <i>Verhandeln</i>	90
4. <i>Depression</i>	91
5. <i>Annehmen</i>	92

Aspekte der Trauerbegleitung	93
<i>Hören Sie einfach zu</i>	94
<i>Erwarten Sie nichts</i>	94
<i>Seien Sie ehrlich</i>	94
<i>Urteilen Sie nicht</i>	94
<i>Lenken Sie nicht ab</i>	95

Begegnungen mit Verstorbenen	97
Das Geburtstrauma	99

2. TEIL	101
Das Phänomen der »German-Angst«	103

Die Folgen des Zweiten Weltkrieges	104
Das Zulassen der Trauer	106
Das Schicksal der Kriegskinder	108
Die Kriegsenkel	110
Das Sterben der Kriegsgeneration	112
Aussöhnung suchen	114

3. TEIL.....	119
Die Auflösung der Angst in den Nahtoderfahrungen	121
Die außerkörperliche Erfahrung.....	122
Die Tunnelerfahrung	124
Die Begegnung mit dem Licht.....	128
Die Lebensrückschau	131
Universales Wissen und das Eintauchen in das Gotteslicht.....	136
Die Gotteserfahrung	138
Die widerwillige Rückkehr.....	143
Die Auswirkungen einer Nahtoderfahrung	147
 Die Bandbreite der Persönlichkeitsveränderungen	150
Ein neues Bild des Selbst im Hier und Jetzt.....	150
Keine Angst mehr vor dem Tod	151
Materielle Werte sind nicht so wichtig	153
Toleranz und Akzeptanz gegenüber Andersdenkenden	154
Mitgefühl mit anderen und das Wissen um die Lebensaufgabe	154
Heilerische und paranormale Fähigkeiten	155
Das Wissen um die Weiterexistenz nach dem Tod	158
 4. TEIL.....	161
Meditationen zum Verwandeln der Angst	163
 1. Das Erkennen der geistigen Wesensnatur	164
Meditation: Wie kann ich mit meinem höheren Selbst in Kontakt treten?	166

2. Mit sich ins Reine kommen	169
Meditation: Der innere Klärungsprozess	169
3. Die Auflösung alter Verhaltensmuster und Denkkonzepte	171
Meditation: Zugang zu den versteckten Gefühlen	172
4. Die Bewusstwerdung der Angst	174
Meditation: Sterben	176
5. Sich der Macht der eigenen Gedanken bewusst werden	178
Meditation: Gedankenstille herstellen	179
6. Die Überprüfung der eigenen Erwartungshaltungen .	182
Meditation: Auseinandersetzung mit den eigenen Erwartungshaltungen	184
7. Seine Urteile aufgeben	186
Meditation: Die eigenen Urteile durchschauen	189
8. Verzeihen können und Selbstvergebung.	191
Meditation: Vergebung.	194
9. Die Illusion der Schuldgefühle	195
Meditation: Befreiung von Schuld	197
10. Das Durchschauen des Egos.	199
Meditation: Die Illusionen des Egos auflösen	203
11. Die Eigenverantwortung für sein Leben übernehmen	205
Meditation: Eigenverantwortung	207

12. Das Hier und Jetzt	209
Meditation: Jetzt	209

13. Die goldene Regel.	211
-----------------------------	-----

NACHWORT

Ein Leben ohne Angst.	213
----------------------------	-----

Danksagung.	216
------------------	-----

Kontakt	217
---------------	-----

Anmerkungen.	218
-------------------	-----

Literatur.	221
-----------------	-----