

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Teil 1</b>	
Sichere Partnerschaft – glückliche Partnerschaft? . . . . .	13
Beobachtungen aus der Praxis . . . . .	14
Wo ist der/die »Richtige«? . . . . .	26
Die Nachteile einer Partnerschaft . . . . .	27
Keine Probleme oder lieber eine Partnerschaft, die mir gut tut? . . . . .	31
Übung: Meine Erfahrungen mit dem Thema Partnerschaft . . . . .	32
<b>Teil 2</b>	
Sich in Rollen verlieren . . . . .	37
Im Mutterbauch geborgen . . . . .	38
Aus dem Paradies vertrieben . . . . .	39
Auf der Suche nach dem verlorenen Paradies . . . . .	42
Jäger und Lockvogel . . . . .	48
Unbewusste Rollenspiele . . . . .	56
Sexualität als Rollenspiel . . . . .	58
Wenn nicht Lockvogel, was dann? . . . . .	60

Wenn nicht Jäger, was dann? .....	62
Welche Rollen spiele ich? .....	63
<b>Teil 3</b>	
<b>Die Energie der Liebe .....</b>	75
Liebe und Bestimmung .....	78
Liebe, was ist das überhaupt? .....	79
Gegensätze ziehen sich an, oder nicht? .....	89
Liebe und Sexualität .....	93
<i>Meditation – Die Sexualität befreien .....</i>	99
Wie sich Verliebtheit in Liebe verwandeln kann ...	104
Menschen auf unserem Weg .....	108
Partnerschaft als Geschenk .....	110
Übung: Das Öffnen des Herzens .....	112
Was jeder Partnerschaft gut tut .....	113
<i>Meditation – Sich für die Liebe öffnen .....</i>	119
<b>Teil 4</b>	
<b>In zehn Schritten zu einer erfüllten Partnerschaft ..</b>	125
<b>Schritt 1</b>	
In den Spiegel der eigenen Erfahrungen schauen ...	126
<b>Schritt 2</b>	
Prägungen auflockern .....	127
<b>Schritt 3</b>	
Neue Rollen spielen .....	130

Schritt 4	
Phantasien für neue Gefühle .....	132
<i>Meditation – Neue Perspektiven</i> .....	135
Schritt 5	
Unabhängigkeit im Denken und Fühlen .....	138
<i>Meditation – Unabhängigkeit</i> .....	140
Schritt 6	
Passende Randenergien wählen .....	143
<i>Meditation – Selbsterkenntnis</i> .....	147
<i>Meditation – Selbstbeobachtung abends</i> .....	152
Schritt 7	
Sinnvoll mit Angst umgehen .....	156
<i>Meditation – Kraftvolles Selbst</i> .....	158
<i>Meditation – Selbstausdruck</i> .....	162
Schritt 8	
Verzeihen als Energiequelle entdecken .....	167
<i>Meditation – Das Herz öffnen</i> .....	169
Schritt 9	
Wunschenergie freisetzen .....	173
<i>Meditation – Entfalte deine Bestimmung</i> .....	177
<i>Meditation – Die Energie der Wünsche</i> .....	182
Schritt 10	
Den Wunschpartner anziehen .....	187
<i>Meditation – Den Wunschpartner herbeiträumen</i> ..	189