

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teil 1

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

Teil 2

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

Teil 3

Die Energie der Liebe	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>	<i>99</i>
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>	<i>119</i>

Teil 4

In zehn Schritten zu einer erfüllten Partnerschaft . .	125
Schritt 1	
In den Spiegel der eigenen Erfahrungen schauen . . .	126
Schritt 2	
Prägungen auflockern	127
Schritt 3	
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