

# Inhalt

Einleitung	13
<b>1. Der Aufbau einer Heilsitzung</b>	31
Raum schaffen für die Selbstheilungskräfte und helfen	31
Die Heilbehandlung	36
Nach der Behandlung	40
<b>2. Wie es zur Heilung kam – einige Beispiele</b>	44
Starke Schmerzen an der Seite	45
Unverträglichkeit von Eiweiß	50
Heuschnupfen, Pollenallergie	56
Chronische Dickdarmentzündung, Morbus Crohn, künstlicher Darmausgang	65
Zungenkrebs mit großer Metastase	86
Allgemeine Tipps zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte	102
Erkenntnisse aus der Erfahrung des Heilens	104

<b>3. Negative Emotionen: Angstwärts, schmerzwärts – und durch!</b>	110
Angst, das Gegenteil von Liebe	113
Der gesunde Umgang mit einer negativen Emotion	117
<i>Richtig mit Wut umgehen · Trauer angemessen überwinden · Das optimale Lösen von Machtlosigkeit · Der Umgang mit einer Enttäuschung · Erfolgreich die Angst loswerden · Die Lösung durch Liebe · Liebe, Liebe oder Liebe?</i>	
Ängste, daraus entstehende Leiden und ihre Heilung – einige Lösungsbeispiele	131
<i>Angst und Zitterlähmung · Übermäßige Selbstkontrolle · Mediastinalkrebs im »Endstadium« · »Ängste im Alltag« · Angst vor dem Alleinsein im Dunkeln, vor Verfolgung, vor Hilflosigkeit · Die »irrationale« Angst vor einem Schuss in den Bauch · Wenn die Angst etwas mit der Geburt zu tun hat</i>	
Fünf Hauptwunden hinter fünf Hauptängsten	153
Raus aus der Abwehr: Fünf heilende, befreiende Schlüssel für dein entfaltetes Leben	159
<i>Frei vom ersten Abwehrcharakter werden · Frei vom zweiten Abwehrcharakter werden · Frei vom dritten Abwehrcharakter werden · Frei vom vierten Abwehrcharakter werden · Frei vom fünften Abwehrcharakter werden</i>	

---

<b>4. Weitere wesentliche Faktoren für die Gesundheit</b>	165
Der psychisch kerngesunde Mensch	166
Exkurs: Ein Wort noch zum Thema Psyche bei Mann und Frau	168
Wie intensiv unser Körper heilen kann, wenn seine Energie nicht blockiert wird	171
<i>Formgebung und Regeneration · Die »Ich-Bin«- Meditation · Körperhaltung und Vorgehensweise bei der Meditation</i>	
Wenn etwas schmerzt: Was tun, damit eine Krankheit gar nicht erst entsteht?	183
Stoffe: Womit ich mir die perfekten Mittel selbst bereite	187
<i>Das perfekte Medikament – ohne belastende Nebenwirkungen · Ein Leben ohne stoffliche Nahrung? · Sind auch unsere Gene vom Geist veränderbar?</i>	
Kleine, stille Sätze mit mächtigen Auswirkungen	203
<i>Glaubenssätze, Überzeugungen und deine Lebensverhältnisse · Die Freiheit der Selbstbestimmung · Die energetischen Lebensverhältnisse umprogrammieren</i>	
Wertvolle Übungen mit sofortigem gesundheitsförderndem Effekt	212
<i>Freude ins Leben bringen · Das Immunsystem hochfahren und die Vitalität steigern · Dankbarkeit · Devotion · Liebe · Vertrauen</i>	

<b>5. Der Energiekörper des Menschen und das Presencing</b>	222
Der Ätherkörper (erster Energiekörper)	226
Der Emotionalkörper (zweiter Energiekörper)	230
Der Mentalkörper (dritter Energiekörper)	232
Der Astralkörper (vierter Energiekörper)	235
<i>Beispiele: Leukämie, »Energieleck« und Helfer aus anderen Sphären · Nichtphysische Bezugspersonen · Das präsenteste seelische Wesen der Individualität · Die drei Hauptkräfte des Astralkörpers</i>	
Der umgekehrte Ätherkörper (fünfter Energiekörper)	248
<i>Methoden der Behandlung des fünften Energiekörpers · Weitere Beispiele</i>	
Der himmlische Körper (sechster Energiekörper)	257
Der kausale Weisheitskörper (siebter Energiekörper)	258
Das Presencing: Räumliches Vergegenwärtigen deines Wesens in den sieben Energiekörperstufen	259
<i>Der siebte Körper (kausaler Weisheitskörper) · Der sechste Körper (himmlischer Körper) · Der fünfte Körper (umgekehrter Ätherkörper) · Der vierte Körper (Astralkörper) · Der dritte Körper (Mentalkörper) · Der zweite Körper (Emotionalkörper) · Der erste Körper (Ätherkörper)</i>	

---

<b>6. Die psychoenergetischen Zentren oder Chakren</b>	274
Die Chakren und der Zentralkraftstrom	278
<i>Das Wurzel-Chakra (erstes Chakra) · Das Nabel-Chakra (zweites Chakra) · Das Solarplexus-Chakra (drittes Chakra) · Das Herz-Chakra (viertes Chakra) · Das Kehl-Chakra (fünftes Chakra) · Das Stirn-Chakra (sechstes Chakra) · Das Kron-Chakra (siebtes Chakra) · Der Zentralkraftstrom</i>	
Wie du die Chakren wirklich öffnen kannst	300
<i>Das siebte Chakra (Kron-Chakra) · Das sechste Chakra (Stirn-Chakra) · Das fünfte Chakra (Kehl-Chakra) · Das vierte Chakra (Herz-Chakra) · Das dritte Chakra (Solarplexus-Chakra) · Das zweite Chakra (Nabel-Chakra) · Das erste Chakra (Wurzel-Chakra) · Die Bedeutung des Chakrenöffnens für Gesundheit und Heilung</i>	
Ein humorvolles Chakrenöffnen	322
<b>7. Nachlese: Über das Hellsehen, die Reinkarnation und die Gesundheit des Heilers</b>	326
Das sogenannte Hellsehen	327
<i>Es geht um die Präsenz und ums Know-how · Übung macht auch hier den Meister</i>	
Reinkarnation: Einfluss aus früheren Leben	335
<i>Wir stammen aus dem überzeitlichen Göttlichen · Sich wiederfinden auf der seelischen Ebene · Die Relevanz all dessen für das Jetzt</i>	
Die Gesundheit des Heilers	348

<b>Zum Schluss: Meine Vision</b>	353
<b>Anhang</b>	357
Dank und Würdigung	357
<i>Barbara Ann Brennan · Rudolf Steiner</i>	
Die Cherubim	361
Meditation: Die »Ich-Bin«-Worte	365
Eine Ausbildung, in der man heilen lernen kann	366
Kontakt	368
Glossar	369
Empfehlenswerte Literatur	378
Anmerkungen	381