

INHALT

Beziehungen als Einschnitte im Leben	1
Was dich in diesem Buch erwartet	3
Entstehungsgeschichte: Dualseelenidee	
	5
<i>Verschiedene Deutungsansätze</i>	6
<i>Platons Kugelmenschen und die Zwillingssflamme</i>	13
Konzept der Dualseelen	21
<i>Was ist das eigentlich, meine Dualseele?</i>	26
<i>Warum gibt es überhaupt Dualseelen?</i>	33
Die Begegnung mit dem Seelenpartner	
	37
Eine konfliktreiche Zeit	44
<i>Die fünf Phasen einer Beziehung</i>	45
<i>Warum wir den anderen häufig als „Narzissten“ erleben</i>	
60	
Wenn uns der Seelenpartner hilft	71
<i>Unser Seelenpartner als Spiegel unserer schmerhaftesten Erfahrungen</i>	
72	
<i>Die Dualseele in Frieden annehmen</i>	77
<i>Durch den Frieden in die Freiheit: Konflikte und gewaltfreie Kommunikation</i>	
81	

<i>Ich vergebe dir – Verzeihen-Übungen als Weg in die Freiheit</i>	92
<i>Schattenseiten transformieren: Das Schattenkind in dir in die Arme schließen</i>	97
Wenn die Seele tanzt	110
<i>In acht Schritten zum Glück: Die Entwicklungsstufen im Dualseelenprozess</i>	111
<i>Woran erkenne ich, dass mein Seelenpartner mir guttut?</i>	116
Manchmal muss man loslassen	121
<i>Jeder Mensch hat eine Aufgabe in unserem Leben</i>	122
<i>Auflösen von intensiven, aber toxischen Beziehungen</i>	124
<i>Loslassen lernen – und ein neues Selbst modellieren</i>	129
Ins Bewusstsein kommen	134
<i>Achtsamkeitsübungen – Zulassen, was ist und kommt</i>	
135	
<i>Transformation: Übertragen in den Frieden mit dir selbst</i>	
140	
Bonusteil: Lebenskraftübungen	142
<i>Mentalübung für die Rückkopplung an die männliche Lebensenergie</i>	143
<i>Weiblichkeitseritual zur Verbindung mit der weiblichen Urkraft</i>	148
Mut und Hoffnung	152