

# INHALT

Beziehungen als Einschnitte im Leben	1
Was dich in diesem Buch erwartet	3
Entstehungsgeschichte: Dualseele	5
<i>Verschiedene Deutungsansätze</i>	6
<i>Platons Kugelmenschen und die Zwillingsflamme</i>	13
Konzept der Dualseele	21
<i>Was ist das eigentlich, meine Dualseele?</i>	26
<i>Warum gibt es überhaupt Dualseele?</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 „Narzissen“ erleben</i>	60
Wenn uns der Seelenpartner hilft	71
<i>Unser Seelenpartner als Spiegel unserer     schmerzhaftesten Erfahrungen</i>	72
<i>Die Dualseele in Frieden annehmen</i>	77
<i>Durch den Frieden in die Freiheit: Konflikte und     gewaltfreie Kommunikation</i>	81

*Ich vergebe dir – Verzeihen-Übungen als Weg in die Freiheit* 92

*Schattenseiten transformieren: Das Schattenkind in dir in die Arme schließen* 97

## Wenn die Seele tanzt 110

*In acht Schritten zum Glück: Die Entwicklungsstufen im Dualseelenprozess* 111

*Woran erkenne ich, dass mein Seelenpartner mir guttut?* 116

## Manchmal muss man loslassen 121

*Jeder Mensch hat eine Aufgabe in unserem Leben* 122

*Auflösen von intensiven, aber toxischen Beziehungen* 124

*Loslassen lernen – und ein neues Selbst modellieren* 129

## Ins Bewusstsein kommen 134

*Achtsamkeitsübungen – Zulassen, was ist und kommt* 135

*Transformation: Übertragen in den Frieden mit dir selbst* 140

## Bonusteil: Lebenskraftübungen 142

*Mentalübung für die Rückkopplung an die männliche Lebensenergie* 143

*Weiblichkeitsritual zur Verbindung mit der weiblichen Urkraft* 148

## Mut und Hoffnung 152