

INHALT

Empathie – zu Gast in deiner Wirklichkeit	6
Die wichtigste Wahrheit zuerst	21
Schenke dir deine Gefühle zurück	24
Wörter jenseits der Sprache	27
Empathie – die vergessene Sprache	31
<i>Übung: Verbindung von Herz zu Herz.....</i>	<i>37</i>
Gefühle lesen lernen	40
<i>Fallbeispiel: Heilung durch Empathie.....</i>	<i>45</i>
Empathie für den Körper – das mutige Herz	48
Die Sprache der Herzen – die bunte Welt der Empathie	51
<i>Übung: Fühle deine Zukunft.....</i>	<i>53</i>
Die grüne Empathie – die sieben Sinne der Pflanze.....	61
Die Empathie verstärken – halte den Fokus	64
Mitgefühl erfordert kein Mitleid	68
<i>Übung: Die Liebe strahlen lassen.....</i>	<i>72</i>
Projektion und Introjektion	78
Die Welt ist, was du glaubst.....	82
Die drei Körper des Menschen	84
Gefühle zwischen Leben und Tod.....	90
Emotionale Kränkungen	97
<i>Übung: Eine Wunde heilen</i>	<i>103</i>
Die Notwendigkeit der Selbstverletzung	104
Ich fühle (mit dir), also bin ich.....	107

Das psychische Immunsystem und seine Feinde	114
Heilendes Bewusstsein – wie der Selbstwert unser Leben steuert.....	123
<i>Übung: Heile dein dunkles Schicksal.....</i>	<i>129</i>
Wie du mir – so ich mir.....	129
Opfer sucht Täter.....	131
<i>Übung: Heile deinen Selbstwert.....</i>	<i>135</i>
Die Gleichwürdigkeit des Kindes.....	137
Universelle Wertschätzung.....	139
Nichts werden, sondern sein.....	141
Empathische Wahrnehmung – Drittes Auge, Dritte Hand... 146	
<i>Übung: Empathie trainieren</i>	<i>147</i>
Hochsensibel – die Schattenseite der Empathie	152
<i>Übung: Heile deine »innere Mutter«</i>	<i>155</i>
Empathie für die Zeit – fühle, wer du früher warst	157
<i>Übung: Kontakt mit Verstorbenen.....</i>	<i>161</i>
Empathisch für die Wahrheit – die Quelle, aus der du sprichst.....	163
Mehr Mitgefühl für die Liebe	165
Empathie in der Beziehung – Wir ist das neue Ich.....	167
Evas Paradies – der Himmel auf Erden ist weiblich	169
Bewusstsein und Bewusstheit.....	177
Das kollektive Bewusstsein	183
Empathie für die Zukunft.....	188
Mehr Empathie für dich	193
Über den Autor	196
Bildnachweis	200