

# Inhalt

**»Die Seele heilen mit Zeichen« -  
wie funktioniert das?? 6**

**Die Zeichen und ihre Bedeutung 9**

**Die Anwendung der Zeichen 12**

**Praktische Hilfe von A bis Z 25**

Abschied nehmen / Trauer 27 • Ängste 29 • Ärger 31 •  
Depressive Verstimmung / Niedergeschlagenheit 34 •  
Enttäuschung 36 • Erschöpfung / Burn-out-Syndrom 37 •  
Frustration 39 • Kritik ausdrücken 41 • Liebeskummer 42 •  
Neid / Missgunst / Eifersucht 44 • Schlafstörungen 46 •  
Stress 48 • Verletzt werden durch Kritik 50 •  
Wertschätzung und Dankbarkeit 52

**Das Testen 55**

**Die Autoren 62**