

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Zur Einstimmung	11
Loslassen versus Sich-Lösen	11
Inneres Kind in der Lösung	14
Selbst-Wahrnehmung	20
„Dialog der Hände“	28
Anfänger-Bewusstsein	32
Eigen-Ermutigung	34
Mut zur Veränderung	39
Was möchte ich stattdessen?	48
Gewinn aus Verlust	49
Wie kann ich mich lösen?	53
Lösende Atmung	54
Lass die Elemente für dich lösen!	56
Verdauungs-Ritual	60
Imaginative Befreiungs-Rituale	61
Die Affenfalle	61
Der Flaschengeist	62
Der Fesselballon	62

Der Adler.....	63
Der Schmetterling	63
Die Häutung	63
Rucksack umpacken	65
Endoskop.....	66
Klotz am Bein.....	67
Die Lösungs-Acht	69
Lösungen mit „EFT“.....	70
Wovon darf ich mich lösen?	76
Kontrolle loslassen	77
Schlafstörungen	81
Den Widerstand loslassen	87
Lösungen im Beziehungsbereich	96
Vergebung - Versöhnung	98
Lösungen im Arbeitsbereich	100
Lösungen im Wohnbereich	102
Lösungen im Freizeitbereich	109
Lösungen im Körperbereich.....	113
Stress lösen.....	115
„Energetische Hirnaktivierung“	118
„Abheben und Darüberstehen“	119

Lösungen im emotionalen Bereich	123
Lösungen im mentalen Bereich	127
Selbstkritik	132
Überzeugungen.....	137
Verpflichtungen	141
Verhaltensmuster	143
Bilanz	146
Loslassen und Alleingeburt.....	149
Danksagung	154
Kontakt zur Autorin.....	156