

# Inhalt

## **Willkommen in der Welt der Düfte ..... 8**

Warum sind ätherische Öle	
so eine gute Unterstützung? .....	13
Wie geht Riechen? .....	15
Wie wirken ätherische Öle auf den Körper? .....	17
Wie werden ätherische Öle angewendet? .....	21

## **Das ABC des Duftcoachings ..... 28**

Angst .....	30
Bedürftigkeit in Beziehungen .....	40
Blockaden .....	48
Charisma .....	52
Depression .....	56
EXKURS: Zitrusöle .....	59
Emotionale Entgiftung .....	67
Faulheit .....	71
Glück .....	76
Innere Leere .....	82
Konzentrationsschwierigkeiten .....	86
Liebeskummer .....	89
Müdigkeit .....	96
EXKURS: Die Beziehung von Emotionen	
und Organen .....	101
Neid .....	104
Orientierungslosigkeit .....	106
Scham .....	111
Schuldgefühle .....	115
EXKURS: Blütenöle .....	119

Sensibilität .....	129
Sexualität.....	135
Trauer .....	144
Überforderung.....	149
EXKURS: Baumöle .....	152
Wut.....	160

## **Jin Shin Jyutsu –**

»Strömen« aus Liebe zum Leben .....	164
-------------------------------------	-----

<b>Die 7 Fäden der Resilienz .....</b>	<b>176</b>
--	------------

<b>Balance für das Hormonsystem .....</b>	<b>188</b>
---	------------

Den Stress runterfahren .....	191
Raus aus der Zuckerfalle .....	193
Die Zirbeldrüse pflegen .....	195
Die Schilddrüse wach rütteln .....	197
Schwung in die Keimdrüsen bringen .....	201
Die Nebennieren entlasten .....	203
Die Hormone in Balance bringen.....	206

<b>Chakras und die Gefühle .....</b>	<b>208</b>
--------------------------------------	------------

Das erste Chakra: Erdung, Urvertrauen, Wille.....	213
Das zweite Chakra: Lust, Lebensfreude, Kreativität...	216
Das dritte Chakra: Intuition, Selbstliebe, Durchsetzungskraft .....	219
Das vierte Chakra: Liebe, Intimität, Hingabe .....	222
Das fünfte Chakra: Wahrheit, Kommunikation, Ausdruck .....	225
Das sechste Chakra: Selbsterkenntnis, Reflexion, Spiritualität.....	228
Das siebte Chakra: Weisheit, Erleuchtung, Anbindung.....	231

## **Die Emotionen im Körper lesen.....234**

Das Gesicht.....	237
Die Haare .....	242
Die Zähne .....	246
Die Augen .....	248
Die Füße .....	250
Die Hände.....	254
Die Ohren.....	256
Die Wirbelsäule.....	258

## **Ein harmonisches Umfeld erschaffen .....266**

Nachwort .....	272
Quellen .....	273
Über die Autorinnen .....	275
Bildnachweis .....	280