

# INHALT

## **Prolog:**

Lieben, ohne sich dabei zu verlieren	5
Wofür ich stehe: Die Intention dieses Buches	9

## **Kapitel 1**

<b>Unsichere und »entgrenzte« Bindungsmuster erkennen</b>	12
Verstehen ist der erste Schritt der Heilung	13
Meine eigene Geschichte des Selbstverlustes	14
Die Ursachen unsicherer Bindung	18
Von der Traumabeziehung zur Spirit-Beziehung	26
Selbstcheck: Wo stehst du in deinen Beziehungen?	36
Transformation von Beziehungen	38
Alltagsritual: Eins werden mit deinen Bedürfnissen	40
Heilmeditation für Mitgefühl und Weichheit	41
Was nimmst du aus diesem Kapitel mit?	42

## **Kapitel 2**

<b>Fehlende Grenzen auf energetischer Ebene verstehen</b>	44
Hochempathie als Gabe annehmen	45
Meine eigene Geschichte der Hochempathie	46
Die Ursachen für ein zersplittertes Selbst	52
Die Entstehung von Trauma	59
Selbstcheck: Ist ein altes Trauma in dir aktiviert?	70
Die Heilung von Trauma und mögliche Fallstricke	72
Alltagsritual: Frieden schließen mit deiner Hochempathie	79
Heilmeditation für Regeneration und Nachnahrung	81
Was nimmst du aus diesem Kapitel mit?	82

## **Kapitel 3**

### **Ein Selbstverständnis für gesunde Grenzen entwickeln**

	84
Alle Emotionen sind wichtig	85
Meine eigene Geschichte des Neinsagens	86
Die Ursachen für das Ignorieren der eigenen Grenzen	88
Selbstcheck: Wie steht es um deine Grenzen?	90
Unsere Grenzen heilsam ins rechte Licht rücken	93
Alltagsritual: Sicher in deinen Bedürfnissen werden	101
Heilmeditation zum Spüren deiner Grenzen	102
Was nimmst du aus diesem Kapitel mit?	103

## **Kapitel 4**

### **Die eigenen Grenzen wiederherstellen**

	104
Own yourself	105
Meine eigene Geschichte der Rückverbindung	106
Das emotional-energetische Training für dein stabiles Ich	107
Empfehlungen zum Training	109
Selbstheilungssession 1: Deinen Körper wieder in Besitz nehmen	111
Selbstheilungssession 2: Deine Emotionen fühlen lernen	122
Selbstheilungssession 3: Deine Identität zurückholen	138
Selbstheilungssession 4: Deine abgespaltene Seelenenergie befreien	157
Selbstheilungssession 5: Dein Spirit-Selbst aktivieren	171
Abschließende Worte	186
Quellen und Erläuterungen	189
Worte des Dankes	190