

Inhalt

Vorwort von Franz Alt
Der Schlüssel liegt in uns 10

Einführung 12

Teil eins: Schlüssel zur Ganzheit 23

Verlust und Lebenskampf 24

Der erste Schlüssel: Das Bewusstsein entwickeln 33

Übung 1: Die innere Instanz fühlen 34

Der zweite Schlüssel: Der Körper als Datenspeicher
unserer Geschichte 38

Übung 2: Unbewusste Überzeugungen aufdecken 45

Der dritte Schlüssel: Innerlich frei werden durch den
bewussten Atem 53

Übung 3: Den Atem wahrnehmen 56

Übung 4: Den Atem vertiefen 59

Übung 5: Im Körper atmen und durchlässiger werden 64

Die energetische Grundlage innerer Befreiung 68

Übung 6: Den Jogging-Atem aktivieren 84

Teil zwei: Ganzheit braucht eine Adresse – zu Hause im Körper 93

Der vierte Schlüssel: Die innere Achse als Lebenszentrum 94

Übung 7: Der Achsenatem 102

Der fünfte Schlüssel: Innerhalb der Energiefeldgrenze sicher
und geborgen sein 110

Übung 8: Der richtige Sitz 112

Übung 9a: Den Atemraum kennenlernen 113

Übung 9b: Die Energiefeldgrenze festlegen 113

Übung 10: Die Energiefeldgrenze im Alltag 122

Wer kämpft, hat (sich) schon verloren: Vom Lebenskampf
zum Leben 130

Übung 11: Sich der Bewegung der Energie bewusst werden 133

Warum wir nicht kämpfen müssen: Sich einsetzen, um
zu gewinnen 148

*Übung 12: Innerhalb der Wohlfühlgrenze
unabhängig werden* 162

Teil drei: Die Trennung überwinden 167

Die Sache mit der Leere 168

Übung 13: Reflexion 169

Wie sich unser »Ich« gebildet hat 177

Übung 14: Den Achsenatem in unruhigen Momenten einsetzen 180

Übung 15: Ganz da sein 191

Die grundlegende Erfahrung unserer Existenz 199

Übung 16: Der körperliche Ort des »Ich bin« 202

Die Persönlichkeit und das wahre Wesen 216

Übung 17: Die Information atmen 220

Unser wirklicher Gegner 227

Übung 18: Die Energiefeldgrenze wiederherstellen 236

Das kleine Beben: Unserem wahren Wesen begegnen 245

Übung 19: Der Gewebeatem 262

Teil vier: Stark im Leben 267

Seien Sie anwesend im eigenen Leben! 268

Übung 20: Der BAG-Zustand im Alltag 270

Übung 21: Sich selbst Erlaubnis geben 272

Übung 22: Den Startpunkt-Reflex wahrnehmen 284

Die Widerstände aufdecken, die uns verhindern 294
Übung 23: Den inneren Kleinmacher entkräften 304

Frei fließende Energien der *Ganzheit* 307
Übung 24: Im BAG-Zustand entspannen 308

Der Schatz in der Tiefe: Rückverbindung mit dem
wahren Sein 318
Übung 25: Im BAG-Zustand das Herz ausdehnen 318

Teil fünf: Der kleine Reiseführer für Ihren Weg zur *Ganzheit* 333

Danksagung 343
Anmerkungen 346
Das Institut für Psychoenergetik
und persönliche Entwicklung 348
Über die Autorin 350