

# INHALT

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| VORWORT .....               | 10 |
| EINFÜHRUNG .....            | 12 |
| Die Kraft der Schilde ..... | 14 |

## TEIL 1 WENIGER UND MEHR 17

|                 |    |
|-----------------|----|
| VORARBEIT ..... | 18 |
| Reinigen .....  | 21 |
| Loslassen ..... | 40 |
| klären .....    | 48 |
| Mehren .....    | 54 |

## TEIL 2 DUNKELHEIT, LICHT UND FARBEN 61

|                  |    |
|------------------|----|
| GEGENSÄTZE ..... | 62 |
| Dunkelheit ..... | 66 |
| Licht .....      | 73 |
| Farben .....     | 80 |

# TEIL 3 AM RICHTIGEN ORT

# 89

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| ORDNUNG .....                             | 90  |
| Energie .....                             | 90  |
| Symbole .....                             | 93  |
| Bagua .....                               | 101 |
| <br>Mitte: Gesundheit + Selbstwert .....  | 105 |
| DIE BEDEUTUNG .....                       | 105 |
| DIE SYMBOLE .....                         | 105 |
| DER SCHILD .....                          | 106 |
| DIE ÜBUNG .....                           | 106 |
| DIE AFFIRMATION .....                     | 107 |
| <br>Südwesten: Partnerschaft + Erde ..... | 108 |
| DIE BEDEUTUNG .....                       | 108 |
| DIE SYMBOLE .....                         | 108 |
| DER SCHILD .....                          | 110 |
| DIE ÜBUNG .....                           | 110 |
| DIE AFFIRMATION .....                     | 111 |
| <br>Südosten: Reichtum + Glück .....      | 112 |
| DIE BEDEUTUNG .....                       | 112 |
| DIE SYMBOLE .....                         | 112 |
| DER SCHILD .....                          | 113 |
| DIE ÜBUNG .....                           | 113 |
| DIE AFFIRMATION .....                     | 114 |
| <br>Norden: Lebensweg + Alltag .....      | 115 |
| DIE BEDEUTUNG .....                       | 115 |
| DIE SYMBOLE .....                         | 115 |
| DER SCHILD .....                          | 116 |
| DIE ÜBUNG .....                           | 116 |
| DIE AFFIRMATION .....                     | 117 |

|                                                       |             |
|-------------------------------------------------------|-------------|
| Süden: Erfolg + Anerkennung .....                     | 118         |
| DIE BEDEUTUNG .....                                   | 118         |
| DIE SYMBOLE .....                                     | 118         |
| DER SCHILD .....                                      | 119         |
| DIE ÜBUNG .....                                       | 119         |
| DIE AFFIRMATION .....                                 | 120         |
| <br>Osten: Familie + Tradition .....                  | <br>121     |
| DIE BEDEUTUNG .....                                   | 121         |
| DIE SYMBOLE .....                                     | 121         |
| DER SCHILD .....                                      | 122         |
| DIE ÜBUNG .....                                       | 122         |
| DIE AFFIRMATION .....                                 | 123         |
| <br>Westen: Kinder + Kreativität .....                | <br>124     |
| DIE BEDEUTUNG .....                                   | 124         |
| DIE SYMBOLE .....                                     | 124         |
| DER SCHILD .....                                      | 125         |
| DIE ÜBUNG .....                                       | 126         |
| DIE AFFIRMATION .....                                 | 126         |
| <br>Nordwesten: Freunde + Himmel .....                | <br>127     |
| DIE BEDEUTUNG .....                                   | 127         |
| DIE SYMBOLE .....                                     | 127         |
| DER SCHILD .....                                      | 128         |
| DIE ÜBUNG .....                                       | 128         |
| DIE AFFIRMATION .....                                 | 129         |
| <br>Nordosten:<br>Konzentration + Spiritualität ..... | <br><br>130 |
| DIE BEDEUTUNG .....                                   | 130         |
| DIE SYMBOLE .....                                     | 130         |
| DER SCHILD .....                                      | 131         |
| DIE ÜBUNG .....                                       | 131         |
| DIE AFFIRMATION .....                                 | 132         |

# TEIL 4

## ZUR RICHTIGEN ZEIT

# 133

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ZEITQUALITÄT .....                   | 134 |
| Januar: Zeit der Klarheit .....      | 138 |
| Februar: Zeit der Wunder .....       | 143 |
| März: Zeit der Fantasie .....        | 149 |
| April: Zeit der Abenteuer .....      | 154 |
| Mai: Zeit der Sinne .....            | 159 |
| Juni: Zeit des Lichts .....          | 164 |
| Juli: Zeit des Nährens .....         | 170 |
| August: Zeit der Fülle .....         | 175 |
| September: Zeit der Ordnung .....    | 180 |
| Oktober: Zeit des Miteinanders ..... | 184 |
| November: Zeit der Tiefe .....       | 188 |
| Dezember: Zeit des Schenkens .....   | 193 |
| AUSBLICK .....                       | 199 |
| DANKSAGUNG .....                     | 201 |
| REGISTER .....                       | 205 |