

# **I N H A L T**

- 4**    Einleitung
  
- 6**    FESTHALTEN UND LOSLASSEN
- 8**    Leben bedeutet Wandel
  
- 16**   WISSENSWERTES ÜBER RITUALE
- 18**   Was ist ein Ritual?
- 21**   Ein Ritual vorbereiten
- 26**   Räucherritual
  
- 34**   BASISRITUALE ZUM LOSLASSEN
- 36**   Der Atem als tragendes Element des Loslassens
- 44**   Das Atemritual
- 48**   Die vier Elemente und das Loslassen
- 50**   Das Feuerritual
- 54**   Das Wasserritual
- 58**   Das Erderitual
- 62**   Das Luftritual
- 66**   Ritual des kreativen Schreibens

<b>70</b>	<b>LOSLASSRITUALE FÜR VERSCHIEDENE THEMEN</b>
<b>72</b>	Belastende Erlebnisse
<b>78</b>	Einschränkende Ängste
<b>84</b>	Negative Energien
<b>90</b>	Negative Gedanken und Glaubenssätze
<b>96</b>	Ärger und Wut
<b>100</b>	Familienkonflikte
<b>106</b>	Übergangsritual
<b>112</b>	Alte Beziehungen und Freundschaften
<b>118</b>	Schlechte Angewohnheiten
<b>126</b>	Verlust eines geliebten Wesens
<b>132</b>	Die Rolle des Kindes
<b>138</b>	Die Anhaftung an materielle Dinge
<b>140</b>	Zum Schluss
<b>142</b>	Über den Autor