

Inhalt

Vorwort	8	Der Unterschied zwischen	
Über dieses Buch	10	Mitleid und Mitgefühl	54
Ein kleiner Powertalk, bevor es losgeht	14	Eine spielerische Form der Wahrnehmung	56
		Übung: Menschen erspüren	58
		Hellfühlen kennenlernen: Zwei Übungen	60
Grundlagen und Wissenswertes	17	Wir tauchen mit einer weiteren Übung tiefer ins Thema Hellfühlen	64
Übersicht über die verschiedenen Begriffe	19	Das wunderbare „No, No, Fail!“ -Prinzip	67
Fähigkeiten im Alltag anwenden – Meine Tipps für dich	36	Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	69
Eine erste Übung zum Einstieg	41		
Hellfühlen	45	Hellsehen	71
Was ist Hellfühlen ganz genau?	46	Wie beim Fernsehen, oder?	73
Hellfühlen – meist erst negativ, dann aber wundervoll	47	Fallbeispiel: Hellsehen auf dem Schulweg	74
Fallbeispiel: Lea und das Meeting	48	Das objektive, körperliche Hellsehen	76
Das objektive, körperliche Hellfühlen	50	Die Aura des Menschen	79
Das subjektive, emotionale Hellfühlen	51	Das subjektive, emotionale Hellsehen	80
Fallbeispiel 2: Die Beerdigung	52	Fallbeispiel: Die verschollenen Steuerunterlagen	82
Das Loslassen der Wahrnehmung ist die Essenz	54	Eine erste Übung zum Hellsehen	84

Wir tauchen mit einer zweiten Übung tiefer ins Thema Hellsehen	87
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	91

Hellhören 93

Hellhören – ein wunderbarer Hellsinn	94
Fallbeispiel: Das berühmte STOPP	96
Was ist Hellhören genau?	98
So kannst du das Hellhören im Alltag konkret üben	99
Alternative Übung: Telepathisches Wahrnehmen	101
Das objektive, körperliche Hellhören	103
Das subjektive, emotionale Hellhören	104
Die geistige Welt sucht Kontakt zu dir	105
Eine erste Übung zum Hellhören	106
Wir tauchen mit einer zweiten Übung tiefer ins Thema Hellhören	108
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	111

Hellwissen 113

Der Fiesling unter den Hellsinnen	114
Fallbeispiel: Laura und das Hellwissen	116
Warum Hellwissen nur subjektiv, emotional ist	118
Und wieso ist jetzt der Fiesling gleichzeitig der Coolste der Hellsinne?	120
Eine erste Übung zum Hellwissen: Befrage einen Geistführer	122
Wir tauchen mit einer zweiten Übung tiefer ins Thema Hellwissen	126
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	131

Hellriechen 134

Hellriechen – Ist das wirklich ein angenehmer Hellsinn?	136
Wie du Hellriechen in deinem Alltag nutzen kannst	137
Fallbeispiel: Kontakt ins Jenseits	138
Das objektive, körperliche Hellriechen	140

Das subjektive, emotionale Hellriechen	142
Eine Übung zum Hellriechen	143
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	147

Hellschmecken 148

Alles auf der Zunge	149
Fallbeispiel: Das schwedische Dessert	150
Das objektive, körperliche Hellschmecken	152
Das subjektive, emotionale Hellschmecken	153
Eine Übung zum Hellschmecken	154
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	157

Sensitivität und Medialität 159

Sensitivität	160
Was ist Sensitivität nun ganz genau?	161
Abgrenzungstechniken	164
Zwei Fallbeispiele zur Sensitivität	168
Eine sensitive Beratung in meiner Praxis	168
Die Hochzeit	169
Warum Sensitivität im Alltag und im Leben so wichtig ist	172

Sensitivität professionell nutzen	174
Eine Übung zur Sensitivität	175
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	180
Medialität	181
Medial – das, was alle sein wollen	182
Der wichtige Unterschied zwischen Medialität und Sensitivität	184
Fallbeispiel zur Medialität	186
Ein zweites Fallbeispiel zur Medialität	188
Was ist alles medial?	190
Prognosen – auch ein medialer Bereich	192
Eine Übung zur Medialität	193
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	197

Hast du Zweifel? 199

Wer ist der innere Kritiker?	200
Welche inneren Stimmen gibt es noch?	202
Den inneren Kritiker in seine Schranken weisen – eine Übung	213
Die positive Stimme in dir – deine innere beste Freundin	216
Buchabschluss	219
Danke	220
Über mich	221
Impressum	224