

Inhalt

Vorwort	8	Der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl	54
Über dieses Buch	10	Eine spielerische Form der Wahrnehmung	56
Ein kleiner Powertalk, bevor es losgeht	14	Übung: Menschen erspüren Hellfühlen kennenlernen: Zwei Übungen	58
Grundlagen und Wissenswertes	17	Wir tauchen mit einer weiteren Übung tiefer ins Thema Hellfühlen	60
Übersicht über die verschiedenen Begriffe	19	Das wunderbare „No, No, Fail!“-Prinzip	64
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	Sensitivität professionell nutzen Eine Übung zur Sensitivität	174 175
Eine Übung zum Hellriechen	143	Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	180
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	147	Medialität	181
Hellschmecken	148	Medial – das, was alle sein wollen	182
Alles auf der Zunge	149	Der wichtige Unterschied zwischen Medialität und Sensitivität	184
Fallbeispiel: Das schwedische Dessert	150	Fallbeispiel zur Medialität	186
Das objektive, körperliche Hellschmecken	152	Ein zweites Fallbeispiel zur Medialität	188
Das subjektive, emotionale Hellschmecken	153	Was ist alles medial?	190
Eine Übung zum Hellschmecken	154	Prognosen – auch ein medialer Bereich	192
Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	157	Eine Übung zur Medialität	193
		Der Selbstliebe-Tipp deiner Seele	197
Sensitivität und Medialität	159	Hast du Zweifel?	199
Sensitivität	160	Wer ist der innere Kritiker?	200
Was ist Sensitivität nun ganz genau?	161	Welche inneren Stimmen gibt es noch?	202
Abgrenzungstechniken	164	Den inneren Kritiker in seine Schranken weisen – eine Übung	213
Zwei Fallbeispiele zur Sensitivität	168	Die positive Stimme in dir – deine innere beste Freundin	216
Eine sensitive Beratung in meiner Praxis	168	Buchabschluss	219
Die Hochzeit	169	Danke	220
Warum Sensitivität im Alltag und im Leben so wichtig ist	172	Über mich	221
		Impressum	224