

# Inhalt

<b>Einleitung.....</b>	<b>7</b>
<b>Wozu wir hier sind .....</b>	<b>13</b>
<b>Übung: Mit deiner Seele in Kontakt treten .....</b>	<b>16</b>
<b>Was wir wollen .....</b>	<b>29</b>
<b>Warum wir Vertrauen brauchen .....</b>	<b>37</b>
<b>Übung: Dich mit deiner Seele vertraut machen .....</b>	<b>47</b>
<b>Übung: In Frieden mit deinen Erfahrungen kommen.....</b>	<b>51</b>
<b>Wie sich unsere Innenwelt zusammenfügt .....</b>	<b>57</b>
<b>Wie wir uns mit unserer Mitte verbinden .....</b>	<b>73</b>
<b>Übung: Körperlich in deine Mitte kommen.....</b>	<b>74</b>
<b>Innere Reise: Die Mitte deiner Innenwelt finden.....</b>	<b>76</b>
<b>Übung: Deinen Körper und deine Innenwelt in Übereinstimmung bringen .....</b>	<b>78</b>
<b>Übung: Mit deinem Hohen Selbst sprechen .....</b>	<b>82</b>
<b>Innere Reise: Mit der Kraft deiner Seele deine Innenwelt heilen und befruchten .....</b>	<b>87</b>
<b>Übung: Aus deiner Seele Kraft schöpfen.....</b>	<b>90</b>

<b>Wie unsere Innenwelt in Schieflage gerät .....</b>	<b>93</b>
<b>Innere Reise:</b> Wie es in deiner Innenwelt aussieht....	102
<b>Wie unsere Innenwelt heil werden kann.....</b>	<b>107</b>
<b>Übung:</b> Was deine Inneren Kinder brauchen.....	109
<b>Innere Reise:</b> Dein jüngeres Ich retten und nach Hause bringen.....	113
<b>Wenn wir uns von uns selbst trennen .....</b>	<b>119</b>
<b>Innere Reise:</b> Deine Versäumnisse wiedergutmachen .....	130
<b>Wie wir die innere Trennung überwinden und unsere Bestimmung finden.....</b>	<b>141</b>
<b>Innere Reise:</b> Deine Inneren Kinder zu dir zurückholen (Teil 1).....	144
<b>Innere Reise:</b> Deine Inneren Kinder zu dir zurückholen (Teil 2).....	148
<b>Innere Reise:</b> Wie wir uns auf gesunde Weise um fremde Innere Kinder kümmern.....	156

## **Wie wir unsere Innenwelt gestalten und unsere Seelenkraft für uns wirken lassen .... 163**

<b>Übung:</b> Deine Innenwelt sichtbar machen.....	166
<b>Innere Reise:</b> Das Feuer deiner Tatkraft .....	169
<b>Innere Reise:</b> Die Erde deiner Fürsorgekraft.....	172
<b>Innere Reise:</b> Das Wasser deiner emotionalen Kraft....	175
<b>Innere Reise:</b> Die Luft deiner mentalen Kraft.....	178
<b>Innere Reise:</b> Deine neue Mitte finden .....	181
<b>Nachwort.....</b>	183
<b>Über die Autorin .....</b>	184
<b>Bildnachweis .....</b>	184