

# Inhalt

Vorwort .....	11
Wichtiges, bevor du anfängst .....	19
 Von der Atheistin zum Medium.....	 25
Der Tod eines geliebten Menschen .....	26
Meine Reise beginnt. ....	30
Ein Schlüsselerlebnis in Spanien .....	33
 Medialität jenseits von Klischees .....	 39
Der Spiritismus und die moderne Medialität. ....	39
Warum Medialität nichts mit Kristallkugeln zu tun hat. ....	42
Eine Kommunikation für uns alle .....	45
Es geht um mehr als »nur« um Jenseitskontakte .....	48
Der Einfluss von Religionen .....	50
Der Tunnel und das Licht .....	53
Die Reinkarnation .....	56

Zugänge zur geistigen Welt .....	63
Deine natürlichen zehn Sinne (inklusive Schnelltest) .....	65
<i>Die Haut, das Hellfühlen 72 • Die Augen, das Hell- sehen 75 • Die Ohren, das Hellhören 78 • Die Nase, das Hellriechen 82 • Der Mund, das Hellschmecken 84</i>	
Die mentale Medialität .....	86
Die Trance-Medialität .....	88
Die physikalische Medialität .....	91
Die Astralreise und die Nahtoderfahrung .....	96
Träume .....	97
Die geistige Welt .....	101
Das Leben in der geistigen Welt .....	106
Die »Bewohner« der geistigen Welt .....	107
<i>Der Verstorbene 110 • Die Kommunikation mit verstorbenen Kindern 111 • Die Kommunikation der Tiere 112 • Das geistige Team 113 • Das kollektive Bewusstsein 118</i>	
Der Umgang mit Trauer aus der Perspektive eines Mediums .....	120
Lass <i>nicht</i> los! .....	124

Mentale Medialität: Übungen und Visualisierungen .....	127
Was man unterlassen sollte .....	128
Technik und Verständnis der mentalen Medialität ...	133
<i>Die innere Projektionsfläche 138 • Die sensitive Wahrnehmung 139 • Deine Intuition und dein Höheres Selbst 142 • Die Wahrnehmung von Energien 143 • Die Brücke zwischen den Welten 144 • Die Tür und der Schutz-/Kontroll-Raum 147 • Die Schaffung eines Schutz-/Kontroll-Raums in der Zwischenebene 149 • Der Selbstschutz 151</i>	
Exkurs: Jenseitskommunikation – nicht immer ein gemütliches Plauderstündchen .....	154
Jenseitskontakte innerhalb einer Sekunde herstellen .....	157
<i>Die erste konkrete Kontaktaufnahme 157 • Definiere einen Vertrag mit dem Jenseits 162 • Eine vertiefte Kontaktaufnahme mit dem Wunschkandidaten 165 • Die Verbindung mit dem kollektiven Bewusstsein 167 • Lerne deine »Helfer« kennen 168 • Zwei Extraübungen für Fortgeschrittene 171</i>	
Erkennungsmerkmale der Kontakte für Fortgeschrittene .....	174
Limitierungen in der Medialität .....	176

Wie die geistige Welt Einfluss nehmen kann.....	181
Dein Lebensplan und der freie Wille.....	188
Intuition – Eingebungen »von oben« .....	191
Zeichen aus dem Jenseits.....	192
<i>Selbst produzierte Spukphänomene 196 • Wirkliche     Spukphänomene 198</i>	
Mögliche Gefahren – gibt es Dämonen?.....	202
Ausblick.....	209
Anhang .....	213
Häufig gestellte Fragen.....	213
Verzeichnis der Übungen und Visualisierungen.....	219
Kontakt / Angebote .....	221