

# Inhalt

Vorwort (von Amelie Schmeer-Maurer) .....	9
Einführung (von Dr. Dietrich Klinghardt) .....	11
<b>Teil I: Grundlagen der Mentalfeld-Techniken</b> .....	15
Wie die fünf Ebenen des Seins auf uns wirken .....	16
Störende und heilende Einflüsse auf die Gesundheit .....	22
Das Eisbergprinzip oder: Was sich hinter Symptomen verbirgt .....	24
Notwendige Ergänzung zur psychologischen Klärung: biologisches Entgiften .....	26
Die persönliche Biografie und ihre Spuren in Körper und Seele .....	30
Die Familienbiografie und ihr Einfluss auf das Leben des Einzelnen .....	35
Die karmische Biografie und ihre potenziellen Auswirkungen .....	37
Wie Sie die eigene Vorgeschichte umfassend erheben .....	40
<b>Teil II: Grundsätzliches zur Vorgehensweise und die zentrale Rolle der Klopfakupressur</b> .....	43
Die 20 Mentalfeld-Techniken als Methoden der Selbsthilfe ....	45
Die Vorbereitung .....	46
Die innere Haltung .....	48
Das Vorgehen in sechs Schritten .....	49
Die grundlegende Arbeitstechnik: Klopfakupressur .....	54
Klopfakupressur mit Familienangehörigen .....	65
Was bei Klopfakupressur im Gehirn passiert .....	68
Der Ablauf einer Selbsthilfesitzung .....	70

Ursachen für Rückschläge .....	79
Blockaden im Gehirn: das Switching .....	82
<b>Teil III: Die praktische Anwendung der 20 Mentalfeld- Techniken</b> .....	89
1. Die Wirkung von <i>Farben</i> nutzen .....	90
2. Geführte <i>Augenbewegungen</i> einsetzen .....	94
3. Mit der <i>Kopfhalteteknik</i> vergeben und loslassen .....	96
4. Die <i>20-Minuten-Schreibtechnik</i> anwenden .....	103
5. Alte <i>Glaubensmuster</i> auflösen .....	106
6. Mit Ihrem <i>inneren Kind</i> Kontakt aufnehmen .....	115
7. Mit <i>heilenden Sätzen</i> familiäre Verstrickungen lösen .....	121
8. Mit selbst gezeichneten <i>Bildern</i> arbeiten .....	129
9. Mit <i>Gefühlsmandalas</i> kraftvolle Gefühle fördern .....	139
10. Unangenehme Empfindungen <i>direkt</i> umwandeln .....	148
11. Mit <i>Symbolen</i> innere Zustände verändern .....	151
12. Sich mit <i>Atemtechniken</i> zentrieren .....	156
13. Mit <i>Ordnungsyoga</i> die innere Ordnung wiederherstellen ...	159
14. Sich in der <i>Dankbarkeitsmeditation</i> üben .....	161
15. Den <i>inneren Dialog</i> mit gestörten Organen aufnehmen ....	165
16. Bei Ihrem <i>inneren Heiler</i> Unterstützung suchen .....	168
17. <i>Helfende Kräfte</i> oder sichere Orte visualisieren .....	171
18. Mit der eigenen <i>Seele</i> ins Gespräch kommen .....	174
19. Die Verbindung zu höheren Kräften und das <i>Gebet</i> einbeziehen .....	178
20. Mit <i>Quantenwellen</i> energetisch und geistig heilen .....	182
Vorsorge für schwierige Situationen bei Selbsthilfe und Beratung .....	191

<b>Teil IV: Anwendungsbeispiele für ausgewählte Themenbereiche</b> .....	193
Körper – Gesundheit – Süchte .....	196
Krankheit – Schmerz – Operation .....	200
Beziehungen – Sexualität – Schwangerschaft .....	206
Kinder – Erziehung – Schule .....	212
Stress und seine Bewältigung .....	215
Ablösung von den Eltern und Versöhnung .....	218
Ängste – Depressionen – Schlafstörungen .....	221
Sinnkrisen – Spiritualität – Tod .....	227
Abwehr störender fremder Energien .....	231
Selbstbewusstsein – Erwartungen – innerer Friede .....	241
Ausblick .....	246
Quellen und Anmerkungen .....	247
Über die Autoren .....	251