

# *Inhalt*

---

<i>Einführung von Jana Haas</i>	7
<i>Vorwort zur aktuellen Situation</i>	11
<i>Begrüßung zum Kurs</i>	17
<i>Weshalb du dieses Buch wie ein Bildhauer lesen solltest</i>	22
<b>TAG 1 Dein Startschuss zu einer neuen Sicht der Welt</b>	25
<b>TAG 2 Achte auf deine Gedanken</b>	31
<b>TAG 3 Das Bild von dir selbst</b>	35
<b>TAG 4 Schau in den Spiegel</b>	39
<b>TAG 5 Tat tvam asi</b>	44
<b>TAG 6 Thema Partnerschaft – Teil 1</b>	48
<b>TAG 7 Partnerschaft – Teil 2: Der Honeymoon Effekt</b>	51
<b>TAG 8 Das klassische Ho'oponopono</b>	56
<b>TAG 9 Dein Lebensbild</b>	60
<b>TAG 10 Vielleicht ist nur unser Denken falsch?</b>	64
<b>TAG 11 Die vier Sätze des Ho'oponopono</b>	68
<b>TAG 12 Die Kraft der Vergebung</b>	72
<b>TAG 13 Dir selbst verzeihen</b>	77
<b>TAG 14 Die Liebe entzünden</b>	81

<b>TAG 15</b>	<b>Wie die Liebe wirkt</b>	85
<b>TAG 16</b>	<b>Nur was du liebst, kannst du auch verändern</b>	90
<b>TAG 17</b>	<b>Typische Fragen</b>	95
<b>TAG 18</b>	<b>Herz und Schmerz</b>	101
<b>TAG 19</b>	<b>Die Rolle der Gefühle</b>	105
<b>TAG 20</b>	<b>Dein Herz befragen</b>	109
<b>TAG 21</b>	<b>Die doppelte Verständnistechnik</b>	113
<b>TAG 22</b>	<b>Deine Resonanz erkennen</b>	117
<b>TAG 23</b>	<b>Das Auto der Freundin</b>	121
<b>TAG 24</b>	<b>Die Motorrad-Tour</b>	125
<b>TAG 25</b>	<b>Weshalb verletze ich meinen Partner?</b>	129
<b>TAG 26</b>	<b>Kleine Wunder, die geschehen</b>	134
<b>TAG 27</b>	<b>Mit anderen hoppen</b>	138
<b>TAG 28</b>	<b>Ich und du und die Weltwirtschaftskrise</b>	142
<b>TAG 29</b>	<b>Die neue Dimension der Realitätsgestaltung</b>	146
<b>TAG 30</b>	<b>Dieser Kurs geht zu Ende – aber tut er das wirklich?</b>	150

## **ANHANG**

<i>Feedback</i>	152
<i>Hilfen beim Üben</i>	154
<i>Bonus-Hoppen-Ergebnisse</i>	156
1. Wenn ich das »Virus« wäre ...	157
2. Das Schwein Veronika	158
3. Der Mann trinkt Alkohol	165
<i>Bibliografie</i>	169
<i>Über den Autor</i>	172