

# 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</b> Dein Startschuss zu einer neuen Sicht der Welt	25
<b>TAG 2</b> Achte auf deine Gedanken	31
<b>TAG 3</b> Das Bild von dir selbst	35
<b>TAG 4</b> Schau in den Spiegel	39
<b>TAG 5</b> Tat tvam asi	44
<b>TAG 6</b> Thema Partnerschaft – Teil 1	48
<b>TAG 7</b> Partnerschaft – Teil 2: Der Honeymoon Effekt	51
<b>TAG 8</b> Das klassische Ho'oponopono	56
<b>TAG 9</b> Dein Lebensbild	60
<b>TAG 10</b> Vielleicht ist nur unser Denken falsch?	64
<b>TAG 11</b> Die vier Sätze des Ho'oponopono	68
<b>TAG 12</b> Die Kraft der Vergebung	72
<b>TAG 13</b> Dir selbst verzeihen	77
<b>TAG 14</b> Die Liebe entzünden	81

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

## **ANHANG**

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