

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>Vorwort - Sommerkind .....</b>                            | <b>11</b>  |
| <b>Berufung - Eine Begegnung mit sich selbst .....</b>       | <b>19</b>  |
| Heiler, Hexen, Helden -                                      |            |
| Die Ursprünge des Heilpraktikerberufs .....                  | 33         |
| Wer wird wie Heilpraktiker?                                  |            |
| Wege in den schönsten Beruf der Welt .....                   | 42         |
| Hexenjagd - Heilpraktiker sind unverzichtbar .....           | 48         |
| Wie erkennt man einen seriösen Heilpraktiker? .....          | 53         |
| Zum Verinnerlichen .....                                     | 55         |
| <b>Memento mori - Das Meer in mir .....</b>                  | <b>57</b>  |
| Leben ist Wandel und Veränderung! .....                      | 60         |
| Schöpfung - Ein Nachhauseweg .....                           | 63         |
| Natur wahrnehmen - Mit dem Atem fließt das Leben .....       | 76         |
| Zum Verinnerlichen .....                                     | 83         |
| <b>Chancen eines ganzheitlichen Weltbildes -</b>             |            |
| <b>Zwischen Wissenschaft und Spiritualität .....</b>         | <b>85</b>  |
| Die Schleier der Wirklichkeit - Vom »Ich« zum »Selbst« ..... | 96         |
| Im Garten - Zwischen Kultur und Natur .....                  | 103        |
| Verzicht macht frei - Vom Schattenspiel zum Sonnentanz ..... | 112        |
| Symptom Klimawandel - Eine Bilanz .....                      | 127        |
| Die Gesetze der Ganzheitlichkeit - Du bist die Welt! .....   | 135        |
| Die Elemente, Qualitäten und                                 |            |
| Temperamente in der Heilkunst .....                          | 144        |
| Zum Verinnerlichen .....                                     | 155        |
| <b>Der Mensch - Von Körper, Geist und Seele</b>              |            |
| <b>und dem Klang der Gestirne .....</b>                      | <b>157</b> |
| Wunderwerk Körper - Unser bester Freund .....                | 178        |
| Blut - Kraftstoff des Lebens .....                           | 194        |

|   |            |
|---|------------|
| Der Glaube versetzt Berge - Die Macht der Affirmation .....   | 211        |
| Der Mensch braucht Hoffnung - Wege der Selbstwirksamkeit ...  | 222        |
| Rituale - Kraftquellen der Achtsamkeit .....                  | 229        |
| Was ist Gesundheit? Selbstregulation statt Manipulation ..... | 240        |
| Zum Verinnerlichen .....                                      | 248        |
| <b>Die Vielfalt der Natur - Wider den Konformismus .....</b>  | <b>251</b> |
| Die Kraft der Natur - Erweckung des Krafttieres .....         | 258        |
| Aus der Praxis - Meine liebsten Heilpflanzen .....            | 266        |
| Zum Verinnerlichen .....                                      | 279        |
| <b>Nachklang - Unsere Seelen sind grün! .....</b>             | <b>281</b> |
| <b>Werden Sie aktiv! .....</b>                                | <b>285</b> |
| Übersichten .....   | 285        |
| <i>Jahreslauf</i> .....                                       | 285        |
| <i>Mondphasen und Affirmationen</i> .....                     | 286        |
| Übungen und Anleitungen .....                                 | 288        |
| <i>Baummeditation</i> .....                                   | 288        |
| <i>Übung: Baum des Lebens</i> .....                           | 289        |
| <i>Übung: Atmen trainieren für Beginner</i> .....             | 291        |
| <i>Übung: Zwerchfellatmung</i> .....                          | 292        |
| <i>Übung: Ihr inneres Kind</i> .....                          | 292        |
| <i>Übung: Loslassen</i> .....                                 | 293        |
| <i>Übung: Schenken lernen</i> .....                           | 293        |
| <i>Übung: Urteilen Sie nicht!</i> .....                       | 294        |
| <i>Übung: Auch mal Nein sagen</i> .....                       | 294        |
| <i>Übung: Teilen Sie sich mit!</i> .....                      | 295        |
| <i>Farbmeditation</i> .....                                   | 295        |
| <i>Übung: Fühlen Sie!</i> .....                               | 296        |
| <i>Übung: Riechen Sie!</i> .....                              | 296        |
| <i>Übung: Schmecken Sie!</i> .....                            | 297        |
| <i>Übung: Hören Sie hin!</i> .....                            | 298        |
| <i>Übung: Ein Tag im Wald</i> .....                           | 298        |
| <i>Übung: Entwickeln Sie Ihren Kraftort!</i> .....            | 299        |
| Anleitung zum siebentägigen Fasten                            |            |
| nach Thomas Lambert Schöberl .....                            | 300        |

|   |            |
|---|------------|
| <i>Erster Tag</i> .....                         | 300        |
| <i>Zweiter Tag</i> .....                        | 300        |
| <i>Dritter bis siebter Tag</i> .....            | 301        |
| <i>Achter Tag</i> .....                         | 301        |
| <i>Neunter bis zehnter Tag</i> .....            | 301        |
| <i>Leberwickel</i> .....                        | 301        |
| <b>Rezepte für die Hausapotheke</b> .....       | <b>303</b> |
| <i>Sonnentee</i> .....                          | 303        |
| <i>Mein geliebter »Waldesnacht-Tee«</i> .....   | 303        |
| <i>Entspannungstee</i> .....                    | 304        |
| <i>Kräutertee bei Wassereinlagerungen</i> ..... | 304        |
| <i>Brennnessel-Presssaft</i> .....              | 304        |
| <i>Großmutters Holundersuppe</i> .....          | 305        |
| <i>Balsam fürs Herz</i> .....                   | 305        |
| <i>Natürlicher Insektenschutz</i> .....         | 306        |
| <i>Creme bei Sonnenbrand</i> .....              | 306        |
| <i>Kamillensirup</i> .....                      | 307        |
| <i>Kühlender Tee</i> .....                      | 308        |
| <b>Danksagung</b> .....                         | <b>311</b> |
| <b>Register</b> .....                           | <b>315</b> |