

# Inhalt

Einführung .....	15
Die Gaben emotionaler Reife .....	17
Lektion 1    Bei einem Kampf fühlen beide Seiten dasselbe .....	19
Lektion 2    Deine Emotionen zeigen dir, in was du investiert hast .....	21
Lektion 3    Deine Vergangenheit und die Vergangenheit deines Bruders gleichen sich .....	24
Lektion 4    Heilung durch Liebe .....	26
Lektion 5    Dein Zorn hat die Vergangenheit erschaffen .....	29
Lektion 6    Bei einem Streit projizierst du die Eigenschaften, die du an dir selbst nicht magst, auf deinen Gegner .....	31
Lektion 7    Bei einem Kampf greifst du dein Selbstwertgefühl an .....	35
Lektion 8    Du ärgerst dich immer nur über dich selbst .....	37
Lektion 9    Bei einem Kampf verurteilst du einen anderen Menschen als lebensunwürdig .....	39
Lektion 10    Emotionen sind Widerstand .....	41
Lektion 11    Bei einem Streit projizierst du deinen eigenen Ärger .....	49
Lektion 12    Grün vor Neid .....	51

Lektion 13	Depression heilen .....	56
Lektion 14	Emotionen als Abwehrstrategie .....	58
Lektion 15	Schuld als Abwehrstrategie .....	62
Lektion 16	Verletztheit als Abwehrstrategie .....	64
Lektion 17	Krankheit als Angst vor dem Erwachen ....	67
Lektion 18	Anderen Menschen zu helfen stärkt deinen Selbstwert .....	69
Lektion 19	Ein Problem heilen, wenn es auftritt .....	71
Lektion 20	Heilung betrifft immer die Vergangenheit .....	74
Lektion 21	Die Beziehungsfalle .....	77
Lektion 22	Die besondere Beziehung .....	79
Lektion 23	Finde bei einem Kampf dein Vertrauen ....	83
Lektion 24	Besondere Beziehungen und Emotionen .....	85
Lektion 25	Ausreden .....	87
Lektion 26	Emotionale Eigenverantwortung und spirituelle Heilung .....	89
Lektion 27	Weise bei einem Kampf deinem Gegner keine Rollen zu .....	91
Lektion 28	Was dir angetan wird .....	93
Lektion 29	Vernachlässigung heilen .....	99
Lektion 30	Unschuld ist die Wahrheit .....	106
Lektion 31	Gib deine Angriffsgedanken auf .....	108
Lektion 32	Wenn Verstehen eine Abwehrstrategie ist .....	110
Lektion 33	Deine Gaben .....	112
Lektion 34	Der Herzensbruch, den du um deiner selbst willen erlitten hast .....	114
Lektion 35	Das Unterbewusstsein zeigt, dass äußere Faktoren keinen Einfluss auf dich haben .....	116

Lektion 36	Negative Emotionen, die nicht zur Heilung genutzt werden, führen zu Manipulation, Kontrolle und Nötigung .....	120
Lektion 37	Warum der Kampf? .....	123
Lektion 38	Warum du in Fallen tappst .....	125
Lektion 39	Jedes Problem und jeder Schmerz, den wir erleiden, ist eine Ausrede, um uns zu trennen .....	127
Lektion 40	Emotionaler Schmerz weist auf eine Fehlschöpfung hin .....	129
Lektion 41	Was die Welt bezeugt .....	131
Lektion 42	Wenn du am Ende deiner Kräfte bist .....	133
Lektion 43	Jeder Groll liefert dir die Ausrede, die du brauchst, um unabhängig zu sein .....	136
Lektion 44	Götzen und Verstimmung .....	138
Lektion 45	Emotionen rühren von einer Fehldeutung her .....	140
Lektion 46	Emotionen zeigen, wo deine Regeln gebrochen wurden .....	142
Lektion 47	Deine Emotionen stehen im Weg .....	144
Lektion 48	Der sein, der du sein wolltest .....	145
Lektion 49	Emotionen sind manipulativ .....	147
Lektion 50	Jeder Groll liefert dir die Ausrede, die du brauchst, um anzugreifen .....	150
Lektion 51	Groll besteht aus alten Emotionen, die unser Herz verhärten .....	152
Lektion 52	Meine Emotionen zeigen, dass ich Recht haben will .....	154
Lektion 53	Ein Problem zeigt, dass du dich vor deinen Emotionen fürchtest .....	156
Lektion 54	Die Hölle des Recht-haben-Wollens .....	158

Lektion 55	Das Maß an Leblosigkeit in deinem Leben entspricht dem Maß deiner Aufopferung .....	160
Lektion 56	Das Maß an Leblosigkeit und Aufopferung in deinem Leben entspricht dem Maß, in dem du dich versteckst .....	164
Lektion 57	Wenn ein anderer Mensch dir Schmerz zufügt, hast du eine Wahl .....	167
Lektion 58	Vernachlässigung und Wertschätzung .....	170
Lektion 59	Der schnelle Weg aus der Toten Zone .....	172
Lektion 60	Was du besitzen willst, besitzt dich .....	174
Lektion 61	Deine Emotionen haben heimliche Bedürfnisse .....	176
Lektion 62	Jeder Groll liefert dir die Ausrede, die du brauchst, um dich nicht ändern zu müssen .....	178
Lektion 63	Je wahrer etwas ist, umso besser fühlt es sich an .....	180
Lektion 64	Vernachlässigung, Schwäche und das Gefühl, nicht geliebt zu werden .....	182
Lektion 65	Emotionen sind ein Angriff auf deine Zuversicht .....	185
Lektion 66	Wenn du endlich loslässt .....	187
Lektion 67	Nur deine Gedanken haben eine Auswirkung auf dich .....	188
Lektion 68	Beziehungen – dein Zauberspiegel .....	190
Lektion 69	Jede kleine Verstimmung kann hilfreich sein .....	193
Lektion 70	Der Zusammenhang zwischen Emotionen und Sünde .....	197
Lektion 71	Passive Aggression .....	199
Lektion 72	Emotionen und Ausbeutung .....	201

Lektion 73	Lügen haben kurze Beine .....	203
Lektion 74	Ein Rückblick auf alle deine Ärgernisse .....	206
Lektion 75	Emotionen und dunkle Energie .....	210
Lektion 76	Überwinde deine Liste an Klagen .....	212
Lektion 77	Rollen, Stress und Selbstzentriertheit .....	218
Lektion 78	Dich verstecken oder dein Licht leuchten lassen .....	221
Lektion 79	Wie du andere Menschen erlebst .....	224
Lektion 80	Das Wesen eines Konflikts .....	226
Lektion 81	Das Bedürfnis nach Wichtigkeit .....	229
Lektion 82	Der Teufelskreis aus Besonderheit und Unwürdigkeit .....	231
Lektion 83	Die Prüfungen der Unzulänglichkeit .....	233
Lektion 84	Die Allgegenwärtigkeit der Verschwörung von Beherrschung und Unterwerfung .....	236
Lektion 85	Deine Vernachlässigung als Kind .....	238
Lektion 86	Eine Erwartung kann nicht erfüllt werden .....	240
Lektion 87	Aufopferung, Verbitterung und das Ego ...	243
Lektion 88	Niemand ist schuld, aber jeder ist verantwortlich .....	247
Lektion 89	Missverständnisse in Bezug auf Aufopferung .....	250
Lektion 90	Du triffst die Entscheidung, dich aufzuopfern .....	253
Lektion 91	Aufopferung und Verbitterung .....	256
Lektion 92	Deine Selbstgerechtigkeit zeigt, wie sehr du im Unrecht bist .....	259
Lektion 93	Das Ereignis, das dich am tiefsten verletzt hat .....	261

Lektion 94	Starrsinn verbirgt Angst .....	264
Lektion 95	Die Erfindung deiner selbst .....	266
Lektion 96	Dein Ego ist eine mächtige Festung .....	270
Lektion 97	Wenn du einen Groll hegst .....	274
Lektion 98	Die Gedanken, die dich angreifen .....	277
Lektion 99	Emotionen und das Ego .....	279
Lektion 100	Die beliebten alten Herzensbrüche .....	281
Nachwort .....		283