

Inhalt

Einleitung: Das ungeteilte Licht.....	9
Ein Prozess der Heilung und Ganzwerdung.....	13
Die Entwicklung des <i>Realization Process</i>	18
Über dieses Buch.....	20
1 Wie wir uns selbst organisieren	23
Wie Konstriktionen entstehen	30
Schützen.....	31
Spiegeln.....	32
Nähren.....	36
Anpassen.....	37
Kompensieren	38
Fazit	39
2 Das elementare Bewusstsein	41
Die Qualitäten des elementaren Bewusstseins	46
3 Das Bewohnen des Körpers.....	51
Bewohnen des Körpers und Einstimmen	
auf das elementare Bewusstsein	55
ÜBUNG: Die Hände bewohnen.....	56
ÜBUNG: Einstimmen auf das elementare Bewusstsein.....	57
Welche Vorteile es bringt, den Körper	
zu bewohnen.....	62
Präsenz und Aufgeschlossenheit entwickeln	62
Handlungsfähigkeit wiedergewinnen	64
Resilienz wiederherstellen	66
Selbstliebe entwickeln.....	69
Erdung wiedergewinnen	71
ÜBUNG: Elementares Erden	76
Fazit	78

4	Die Qualitäten im Körper	79
	Die Qualität der Intelligenz	81
	Die Qualität der Stimme	85
	Die Qualität der Liebe	86
	Die Qualität der Stärke	89
	Die Qualitäten von Geschlecht und Sexualität	92
	ÜBUNG: Einstimmung auf die Qualitäten	98
	elementaren Bewusstseins	98
	ÜBUNG: Einstimmung auf die Qualitäten im Körper	99
	Fazit	101
5	Traumata aus der Körpermitte heraus heilen	103
	ÜBUNG: Atmen entlang der Körpermitte	106
	Unser Zugang zu Ganzheit und Einheit	109
	Den Blickwinkel erweitern	111
	Verfeinern und Integrieren von Atem und Energie	115
	ÜBUNG: Kreisendes Atmen aus der subtilen Körpermitte	117
	ÜBUNG: Sich öffnen für den aufsteigenden Energiestrom	119
	Fazit	121
6	Die Sinne von Traumata befreien	123
	Sinneserfahrungen steigern	130
	Die Wahrnehmung erweitern	131
	ÜBUNG: Wahrnehmung als elementares Bewusstsein	135
	ÜBUNG: Sehen	136
	ÜBUNG: Hören	137
	ÜBUNG: Berühren	138
	PARTNERÜBUNG: Eine andere Person wahrnehmen	138
	Fazit	140
7	Beziehungen: Einheit und Getrenntheit	141
	Elementares Bewusstsein und Verbindung	141
	Der Zusammenhang zwischen Verbindung und Trauma	145

Das Gleichgewicht zwischen innerer und äußerer Verbindung	149
PARTNERÜBUNG: Einstimmung auf die Qualitäten im Körper	153
Heilen unserer Verbindungsfähigkeit	155
PARTNERÜBUNG: Verbindungsaufnahme über die subtile Körpermitte	160
Heilen unserer Fähigkeit, über die subtile Körpermitte Verbindung aufzunehmen	161
Partnerschaften heilen	164
Die Verbindung zu Gruppen heilen	169
ÜBUNG: Einstimmen auf die subtile Körpermitte in Gruppen	174
ÜBUNG: Durch die Stadt gehen	175
8 Die Lösetechnik des Realization Process	177
ÜBUNG: Konstriktionen im Körper lösen	180
Wie die Lösetechnik funktioniert	181
Die eigene Geschichte verstehen	185
Wie die Lösetechnik in der Praxis funktioniert	187
ÜBUNG: Mit den Eltern zusammenhängende Konstriktionen finden und lösen	189
Geduld und Freundlichkeit	191
9 Ängste und Depressionen	193
Angstmuster lösen	193
Depressionsmuster lösen	199
10 Trauma und spirituelle Lehren	207
Manipulative Lehrer	208
Die Frage der persönlichen Identität	209
Die Frage des freien Willens	213
Denken und Fühlen	213
Fazit	215
ÜBUNG: Einssein in der Natur	216
Nachwort	217
Dank	217

Anhang	219
Hinweise für Therapeuten und andere Heiler, die mit dem <i>Realization Process</i> arbeiten	219
Teil I: Die therapeutische Beziehung	219
Die Anwesenheit des Therapeuten	219
Die inneren Reaktionen des Therapeuten auf den Klienten	221
Die Wahrnehmung des Therapeuten	223
Der Heilungsprozess	225
Teil II: Anwenden des <i>Realization Process</i> auf besondere psychologische Kategorien	226
Histrionische Persönlichkeitsstörung	228
Zwanghafte Persönlichkeitsstörung	230
Narzisstische Persönlichkeitsstörung	232
Anmerkungen	236
Über die Autorin	238