

Inhalt

Frau zu sein ist ganz schön anstrengend	11
Das Spiel »Mutter-Vater-Kind«	13
Die Schwesternwunde	16
 Die vergessene Weiblichkeit	19
Höher – schneller – Burn-out	19
Das Dunkle als Ursprung des Lebens und die weibliche Kraft in den Mythen	20
Die Magie der vergessenen Weiblichkeit	22
In dir schlummert ein uraltes Wissen	23
 Die Göttin Inanna	29
Wer ist die Göttin Inanna?	29
Lass mich dir die Geschichte von Inanna erzählen	30
Eintauchen in eine neue (alte) Welt – Wie du dieses Buch benutzen kannst	33
7 Tore erwarten dich	35
 Vor deiner Reise	37
Richte dir einen Altar ein	37
Journaling	37
Rituale als Mittel zur Verarbeitung von Veränderungen	38
Meditation – die Stille als Quelle	38
Die Kraft von Musik und Tanz	39
Naturverbundenheit – Pflanzen, ätherische Öle, Räucherwerk und Edelsteine	39
 Der Beginn deiner Reise	41
Dein Luftschloss	41
Übung: Dein Frauenrad	43
Ritual – Lass die alten Frauenbilder hinter dir!	45
Ein universeller Schlüssel	46

7 Tore in die weibliche Kraft

Tor 1 _ Du bist einzigartig – andere Frauen auch

Inanna legt die Krone ab	51
• Warum Frauen sich immer in alles einmischen müssen	51
• Sei einfach da – Begleitung für eine Freundin	54
• Ich kann ja nicht, weil ... – Träume ins Leben holen	56
· <i>Aufgabe am Tor 1 – Mit Liebe die Welt verzaubern · Journaling für Tor 1</i>	
· <i>Das Geschenk am Tor 1 – Verbundenheit · Edelsteine & ätherische Öle für Tor 1</i>	
· <i>Ritual für Tor 1 – Verbinde dich mit dem Universum</i>	
· <i>Meditation für Tor 1 – Verbundenheit mit dem Leben</i>	

Tor 2 _ Du bist, was du denkst

Inanna legt das Stirnband ab	67
• Das haben wir schon immer so gemacht	67
• Probleme kann man nicht mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind	69
• Trau dich, unperfekt zu sein	72
· <i>Journaling für Tor 2 · Aufgabe am Tor 2 – Welche Frau möchtest du sein?</i>	
· <i>Das Geschenk am Tor 2 – Intuition · Edelsteine & ätherische Öle für Tor 2</i>	
· <i>Ritual für Tor 2 – Kontakt zu deiner höheren Weisheit</i>	
· <i>Meditation für Tor 2 – Klarheit für deinen Geist</i>	

Tor 3 _ Du bist nicht auf der Welt, um so zu sein, wie andere es wollen

Inanna legt die Ketten ab	85
• »Wenn du was hast, dann sag es halt!«	85
• Sprich aus, was du dir wünschst	87
• »Nein!« ist ein ganzer Satz	89
· <i>Das Geschenk am Tor 3 – Selbstbestimmt leben · Dein Körper ist eine Quelle der Weisheit</i>	
· <i>Aufgabe am Tor 3 – Die eigene Wahrheit ausdrücken · Journaling für Tor 3</i>	
· <i>Edelsteine & ätherische Öle für Tor 3 · Ritual für Tor 3 – Die Ketten lösen</i>	
· <i>Meditation für Tor 3 – Begegnung mit deinem wahren Ich</i>	

Tor 4 _ Lass dein Herz atmen

Inanna legt das Korsett ab	101
• Ein Leben auf Sparflamme?	102
• Erlaube dir zu fühlen, was du fühlst	103
• Vorhang auf für tiefe Gefühle! Annehmen, was ist	104
• Erlaube dir selbst, dass die Wunden heilen dürfen	106
· Aufgabe am Tor 4 – Vergeben lernen · Das Geschenk am Tor 4 – Ein Gefühl von Nach-Hause-Kommen · Journaling für Tor 4 · Edelsteine & ätherische Öle für Tor 4 · Ritual für Tor 4 – Kakao-Zeremonie · Meditation für Tor 4 – Weite dein Herz	

Tor 5 _ Deine Einzigartigkeit ist deine Magie

Inanna legt ihre Ringe ab	117
• Stapele nicht so tief	117
• Mach dir deine Eigenarten zu eigen	119
• Erkenne deinen Wow-Effekt	121
· Das Geschenk am Tor 5 – Charisma · Aufgabe am Tor 5 – Selbstbewunderung · Journaling für Tor 5 · Edelsteine & ätherische Öle für Tor 5 · Ritual für Tor 5 – Aus eigener Kraft aufstehen · Meditation für Tor 5 – Jetzt an dich glauben und Erfolg haben	

Tor 6 _ Öffne dich für die Schönheit des Lebens

Inanna legt den goldenen Gürtel ab	133
• Warum ich künftig extra laut nach einem Tampon fragen werde	134
• Was ist das für eine Kraft, die dich innerlich führt?	139
· Das Geschenk am Tor 6 – Vorhang auf für kreative Frauen · Aufgabe am Tor 6 – Entdecke deine Schöpferkraft · Journaling für Tor 6 · Edelsteine & ätherische Öle für Tor 6 · Ritual für Tor 6 – Genieße dein Leben · Meditation für Tor 6 – Vertrauen ins Leben	

Tor 7 _ Mit dir Frieden schließen

Inanna legt ihr letztes Kleid ab 155

- Was hat sie, was ich nicht habe? 155
- Warum ist es so schwer, den eigenen Körper zu lieben? 156
- Fühle deine Schönheit 158
 - *Das Geschenk am Tor 7 – Wohlgefühl · Aufgabe am Tor 7 – Schau dich an*
 - *Journaling für Tor 7 · Edelsteine & ätherische Öle für Tor 7 · Ritual für Tor 7 – Genieße deine Schönheit · Meditation für Tor 7 – Bodylove*

Die Unterwelt 173

- In deiner Ohnmacht liegt ein Schatz begraben 173
 - *Aufgabe in der Unterwelt – Raum für neue Verhaltensweisen · Journaling zur Unterwelt*
 - *Edelsteine & ätherische Öle für die Unterwelt · Meditation für die Unterwelt – Ruhe für dich*

Der Aufstieg 183

- Die Kraft der Weiblichkeit liegt im stetigen Wandel 184
- Folge dem inneren Ruf 185

Dank 188

Über die Autorin 190

Bildnachweis 192