

INHALT

Herzlich willkommen	9
NÜCHTERN BETRACHTET	17
Was vorab von Bedeutung ist	17
Spuren der Vergangenheit	17
Spiritualität	21
Probleme lösen, aber wie?	25
Lebenswogen	30
Nicht schon wieder diese Frage!	34
Leserunde	39
Facetten des inneren Kindes	46
Wunden und Narben, die man nicht sehen kann ..	49
PRAKTISCH GESEHEN	59
Mittendrin	59
Den Verletzungen auf der Spur	59
Was besonders tief sitzt	65
Das Kreuz mit der Vergangenheit	68
Fallbeispiel 1	74
Was kann Karin tun?	75
Aussöhnung	77
Ritual des Verzeihens	79
Sich für den Heilungsraum vorbereiten	81
Auf dem Weg zum Heilungsraum	83
Die Umgebung erkunden	85
Den Heilungsraum betreten	86

Fallbeispiel 2	88
Heilung geschehen lassen	91
Paula – Ein-Blicke in ein Leben	95
Wie ich meinem inneren Kind nahe bin ...	
... und mir selbst Gutes tue.	117
Einsichten: heiß begehrt, rar gesät	124

EIGENEN VERLETZUNGEN

VORBEUGEN	133
------------------------	-----

Neubeginn	133
------------------------	-----

Was ich beitragen und erkennen kann	133
---	-----

Mögliche Erkenntnisse im Alltag	137
---------------------------------------	-----

Perspektivenwechsel	147
---------------------------	-----

Die ewig unerkannte Liebe	153
---------------------------------	-----

Endnoten	160
----------------	-----