

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 begehrte, 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