

# Inhalt



## TEIL 1

### *Kakao lieben* 6

Einleitung 8

Unsere Geschichte 13

Unser Warum 21



## TEIL 2

### *Kakao verstehen* 26

Tradition und Herkunft 28

Kakao & Cocoa & Ritual Cacao 28 | Die Speise der Göttinnen und Götter 32 |  
Kakaobohnen als Tauschmittel 35

Die Kakaosorten 36

Ritual Cacao kommt zurück 38

Die Wirkung: Das Superfood und seine Inhaltsstoffe 41

Ein wacher Geist durch Kakao 47 | Kakao als Aphrodisiakum 49 |

Kakao und die Schwangerschaft 51 | Kakao während der Menstruation 55 |

Kakao tut der Seele gut 58 | Das Innere Kind liebt Kakao 60



### TEIL 3

## *Kakao erfahren* 64

### **Kakao in deinem Leben 66**

So bereitest du deinen Kakao zu 68

Die Dosis 69 | Die Wirkung der Zutaten 69 |

Für wen Kakao nicht geeignet ist 71 | Was sonst beachtet werden sollte 72

Der Spirit des Kakaos 73

Lade den Kakao-Spirit ein 74

Kraftvolle Intentionen 75

Anleitung: Eine kraftvolle Intention setzen 77

Tipps für dein Ritual zu Hause 78

Kakaorituale mit anderen 80

Einladung zu einem geführten Kakaoritual 86



## **12 Kakaorituale für das ganze Jahr 88**

**Jahresbeginn – Verbinde dein Herz mit deinem Verstand 90**

**Februar – Wohlfühlritual für innere Wärme 94**

**Frühjahr – Komm in deine Kraft mit dem Löwenherz-Ritual 98**

**Walpurgisnacht – Entfache dein Feuer mit einem  
Beltane-Ritual 102**

**Sommer – Ein Liebesritual für Verbindung &  
Leidenschaft 106**

**Juni – Ein Energieritual für Veränderung &  
Neuausrichtung 110**

**Sommersonnenwende – Ein Kakaoritual für mehr  
Dankbarkeit und Freude 114**

**Spätsommer – Ein Ritual für deine Schöpfer- und  
Verantwortungskraft 118**

**September – Ein Ritual für Erdung & Stabilität 122**

**Samhain – Komm in Kontakt mit deinen Ahnen 126**

**Wintersonnenwende – Lasse dein Licht leuchten 130**

**Jahresende – Ein Ritual für den bewussten Wechsel  
vom Alten ins Neue 134**



## **12 Kakaorituale für jeden Tag 138**

**Reinigung – Ein Ritual zum Klären deiner Energien 140**

**Visionsfindung – Im Einklang mit deinem Herzen 144**

**Wurzelchakra – Ritual zur Stärkung deines Urvertrauens 148**

**Spiegelritual – Für mehr Selbstliebe & Verbundenheit 152**

**Secret Love – Ein Ritual für Paare 156**

**Guten Morgen – Starte kraftvoll in den Tag mit Kakao 160**

**Nachmittagsbooster – Ein Ritual gegen das Tagestief 164**

**Abendruhe – Ritual für einen friedlichen Abschluss 168**

**Zum Geburtstag – Ein besonderer Moment an  
deinem Tag 172**

**Loslassen – Schaffe Platz für Neues 176**

**Inneres-Kind-Ritual – Komm in Kontakt mit deinem  
Sonnen- und Schattenkind 180**

**Manifestationsritual – Aus deinem Herzen in dein Leben 184**



**Ausklang 188**