

# INHALT

Einleitung	13
Impulse und Anregungen	51
Wichtige Begriffe und Konzepte	71
 <b>KAPITEL 1: DAS GEHIRN</b>	 107
Unser Gehirn – Steuerzentrale unserer Wahrnehmung	111
Realitätsmaschine Gehirn	113
Tor zum Bewusstseinsfeld	115
Zugang zum Unterbewussten finden	119
Unsere Gehirnfrequenzen	122
Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)	126
Zurück in die Ruhe	128
Die Zirbeldrüse	129
 <b>KAPITEL 2: DIE SINNESORGANE</b>	 139
Die Augen	141
Die Ohren	144
Die Nase und der Geruchssinn	146
Der Geschmackssinn	148
 <b>KAPITEL 3: DIE SPIEGELNEURONEN</b>	 151
Sinnliche Erinnerungen und Schmerzmuster	153
Wieder jung durch Spiegelneuronen	156

<b>KAPITEL 4: DIE THYMUSDRÜSE</b>	157
Die Thymusdrüse, Freundin des Herzens	164
Die Thymusdrüse und unser inneres Wachstum	166
Heilendes Mitgefühl mit uns selbst	168
Älter werden neu beleuchtet	170
Thymusdrüse und Glücksempfinden	172
 <b>KAPITEL 5: DIE SCHILDDRÜSE</b>	175
Die Schilddrüse, unser Organ der Authentizität	178
Authentizität ist gut sein mit Dir selbst	182
Verantwortung übernehmen	183
Mach Dich nicht klein – steh in Deiner Kraft!	185
Das Kehlkopfhakra als Kanal in andere Dimensionen	188
 <b>KAPITEL 6: DAS HERZ</b>	191
Das Herz – Sitz Deiner Seele	193
Herz-Meridian und Weisheitszähne	195
Körperhaltung und Offenheit	196
Die beiden Trichter des Herzchakras	196
Tiefer Frieden ist möglich	199
Die fünfte Herzkammer und der Center Point	203
 <b>KAPITEL 7: DIE LUNGE</b>	209
Ohne Lunge kein Leben	211
Verlust und Trauer	215
Verschiedene Arten der Angst	217
 <b>KAPITEL 8: DER MAGEN</b>	225
Die Verdauungsorgane	229
Der Magen – Verdauen von Lebenseindrücken	230

Ist Deine Seele »wund«?	232
Wenn uns das Leben auf den Magen schlägt	234
Aus der Akzeptanz in die Veränderung	236
Magen und Sexualität	238
 <b>KAPITEL 9: DER DARM</b>	 241
Der Darm – Aufnehmen, Integrieren, Loslassen	244
Unser Hunger nach Sinn und Liebe	247
Muster und Glaubenssätze loslassen	249
Höre auf Deinen Bauch	250
Der Dünndarm	250
Der Dickdarm	252
Der Darm und die Fülle	255
 <b>KAPITEL 10: DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE</b>	 261
Grundlage für Dein Sein	265
Solarplexus-, Herzchakra und die Bauchspeicheldrüse	269
In dir ist die Kraft	270
 <b>KAPITEL 11: DIE MILZ</b>	 273
Die Milz, das oft unterschätzte Organ	275
Das Zwerchfell lösen	277
 <b>KAPITEL 12: DIE LEBER</b>	 281
Die Leber – unser treuer Unterstützer	283
Die Leber leidet unter Stresshormonausschüttung	287
Selbsthass und Ohnmacht	288
Hole Deine Energie zu Dir zurück	289
Die Leber und die Augen	290
Die Leber ist ein »geschichtliches« Organ	291

<b>KAPITEL 13: DIE GALLENBLASE</b>	301
Die Gallenblase, Speicher und Durchgangsportal	305
Die Galle und die Fülle des Lebens	310
Galle und Chakren	311
Der Gallenblasenmeridian	312
Die reinigende Wirkung des Gallensafts	315
 <b>KAPITEL 14: DIE HAUT</b>	317
Die Haut – Spiegel der Seele	319
Selbstkritik loslassen	322
Die zyklische Natur des Lebens	325
Gelebte Präsenz und Achtsamkeit	326
 <b>KAPITEL 15: DIE NIEREN</b>	329
Die Nieren – Sitz der Lebenskraft	332
Nimm Deinen Platz im Leben ein	336
Partnerschaftsorgan Niere	337
Loslassen und wieder in Fluss kommen	338
 <b>KAPITEL 16: DIE NEBENNIEREN</b>	343
Die Nebennieren – Anspannung und Entspannung	346
Entspannen und Loslassen-Können	348
Den Prozess des Menschwerdens genießen	351
Aus der Ohnmacht ins Vertrauen	354
 <b>KAPITEL 17: DIE BLASE</b>	357
Organ des Druckausgleichs und des Loslassens	361
Energiespender für die anderen Organe	362
Energetische Verbindung zu Herz, Milz und Niere	366
Energetische Verbindung zu Darm und Wirbelsäule	366

<b>KAPITEL 18: DIE SEXUALORGANE</b>	371
Die Sexualorgane – Sitz unserer Vitalität	375
Souveränität unseres Seins und Sexualität	377
Scham – eine vielschichtige verhindernde Emotion	379
Harmonisieren der Milz-Leber-Achse	395
Energieaustausch über die Chakren	399
Energieverlust durch Verletzung oder Operation	400
Die Prostata und negative Glaubenssätze	401
 <b>KAPITEL 19: DAS BLUT- UND LYMPHSYSTEM</b>	 403
Die ewigen Kreisläufe der Elemente	407
Unser Blutssystem	409
Dem Fluss des Lebens vertrauen	411
Blutdruck und Wille	412
Ausbalancieren der Endothelzellen	413
Das Lymphsystem	418
Aus der Selbstkritik in die Akzeptanz	419
Die Wichtigkeit des kleinsten Gliedes	422
 Schlussworte	 429
Danksagung	432
Über den Autor	433
Anhang 1: Download-Link	435
Anhang 2: Vorher-Nachher-Betrachtung	437
Index	445