

EINLEITUNG: Ein Raunen aus weiter Ferne, eine Kraft aus unserem Inneren	9
Zur praktischen Verwendung dieses Buches.	15
 TEIL I: KRAFT DER MYTHEN, KRAFT DER ANFÄNGE . . .	17
Mythen: Uralte Geschichten mit der Kraft für heute	18
Schamanische Spuren und spirituelle Mythologie	23
Feuer und Eis: Die Schöpfung aus Gegensätzen	32
Ein Weltbild der Verbundenheit: Yggdrasil & die neun Welten	40
Dankbar für alles Fruchtbare: Thor & Freyr	49
Ritual: Dein Altar	70
Ritual: Deine Fruchtbarkeitszeremonie	74
 TEIL II: KRAFT DER WELTENBRÜCKEN	79
Von Zaunreiterinnen und Brückenwächtern	80
Bifröst – Weltenbrücke zwischen Asgard und Midgard	83
Von Geburt an allsehend und in allen Welten zu Hause: Heimdallr	85
Das Gras wachsen hören – schamanisch »sehen«	90
Botschaften aus der Anderswelt – Botschaften der Götter	99
Ritual: Utisetia & Naturachtsamkeit	111
Zusatzinformationen zu Trance und Trancereise	113
 TEIL III: KRAFT DER WANDLUNG	115
Odin: Der Gott der Wandlung, der Vielfalt & des Wissens	116
Loki: Der nordische Trickstergott	136
Die Lose der Nornen	150
Ritual: Die Kraft des Webens	157
Ritual: Eine Opferzeremonie im Wald – Fülle für alle!	161

TEIL IV: KRAFT DER WEITSICHT	165
Liebe, Fruchtbarkeit und ein weiter Blick: Freyja	166
Der Weg der Völva	179
Die nordische Kunst des Sehens: Seidr	190
Die Welt mit anderen Augen sehen: Schönheit in Poesie verwandeln.	195
Visionen für das Leben: Runen & Orakel	202
Ritual: In den Flammen sehen	208
Ritual: Deine Kraftwanderung	210
 TEIL V: KRAFT DER SEELE, KRAFT FÜR HEUTE	215
Alle, die vor dir kamen: Der Weg deiner Ahnen	216
Das Ragnarök-Missverständnis: Weltenbrand oder Kreislauf des Lebens?	232
Baldur und das Licht einer neuen Welt	238
Ritual: Deinen eigenen Mythos schreiben	246
Ritual: Ahnenboot – deine Ahnenzeremonie	250
Die Welt wieder verzaubern: Zwerge, Schrate, Waldgeister und Zaubertiere	256
Mythologie und Initiation	267
 Schlusswort	273
 Link zu geführten Meditationen für erste schamanische Reisen	276
Literaturhinweise	277
Danksagung	280
Stimmen zum Buch	282
Über die Autoren	284