

Inhalt

Vorwort	5
12 Fragen, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie dieses Buch lesen und auch zwischendurch	11
Erste Antworten und weitere Reflexionsimpulse zu den 12 Fragen	13
Umgang mit den 12 Fragen – mit anderen teilen	18
Erfahrungen mit anderen, wenn ich über mich/über mein Anliegen gesprochen habe	20
Erfahrungen mit anderen – Reflexionen	23
Umgang mit diesen 24 Heilungsphasen	25
ÜBUNG:	26
Grafische Beispiele, wie Sie die 24 Heilungsphasen durchlaufen können	28
Heilungsphase 1: Das Problem schläft noch im Unterbewusstsein	35
Heilungsphase 2: Vorstufe zur Konfrontation – Fremdwahrnehmung	37
Heilungsphase 3: Verdrängung – Schutz vor (weiteren) Schmerzen	39
Heilungsphase 4: Konfrontation von außen	41
Heilungsphase 5: Widerstand - Ich habe das Problem nicht	44
Heilungsphase 6: Konfrontation durch Zufälle	46

Heilungsphase 7:	
Konfrontation – ein anderer hat das Problem	48
Heilungsphase 8:	
Konfrontationen und Zufälle häufen sich	50
Heilungsphase 9:	
Ich befürchte, ich habe doch etwas mit dem Problem zu tun.....	51
Heilungsphase 10:	
Ich habe etwas mit dem Problem zu tun, übernehme aber noch nicht die volle Verantwortung dafür	52
Heilungsphase 11:	
Bereitschaft, das Problem kennenzulernen und Ablehnung der Abwehrmechanismen.....	54
Heilungsphase 12:	
Das Universum schickt deutliche Hilfen.....	56
Heilungsphase 13:	
Kapitulation – ich erkenne an, dass das Problem zu mir gehört.....	58
Heilungsphase 14:	
Übernahme der eigenen Verantwortung.....	61
Heilungsphase 15:	
Leben mit dem Problem	63
Heilungsphase 16:	
Entwickeln einer Abneigung gegen das Problem.....	65
Heilungsphase 17:	
Angst vor der Leere, wenn das Problem verschwindet.....	68
Heilungsphase 18:	
Was kommt nach dem Problem?	71

Heilungsphase 19:	
Mit Verständnis und Trauer zu mehr Selbstliebe.....	75
Heilungsphase 20:	
Es ist in Ordnung und natürlich, ohne das Problem zu leben	77
Heilungsphase 21a:	
Rückfälle.....	79
Heilungsphase 21b:	
Rückfälle aus Loyalität zu anderen.....	81
Heilungsphase 22:	
Fortschritte	83
Heilungsphase 23:	
Dankbarkeit für die Lösung – nun helfe ich anderen.....	85
Heilungsphase 24:	
Fortschritte überwiegen, Rückfälle werden immer seltener.....	88
Mein Genesungsweg durch diese Heilungsphasen	90
Fortschritte, Rückfälle, Fragen, Schwierigkeiten	98
Autobiographie in 5 Kapiteln	100
Nur für heute.....	102
Affirmationen zur Stabilisierung der Lösung.....	104
DANKE	111
Über die Autorin.....	112