

Teil 1.....	16
Die Suche nach dem verloren geglauten Selbst.....	17
Krankheit und Problem als Weg.....	19
Die ontologische Haltung	20
Die ontologische Haltung einnehmen	22
Die Selbst-Heilung.....	25
Der Weg zum Seinlassen	26
Schutzmechanismen des Unterbewusstseins:.....	28
Das Verleugnen der eigenen Gefühle	28
Behindernde Persönlichkeitsmerkmale	35
Außenorientierung und Kontrollzwang	37
Hoffnungslosigkeit und fehlende.....	39
Spiritualität	39
Das Being-Human-Modell	40
Mein Weg zur Wahrnehmung	44
Die Lebenskräfte-Meditation	45
Lebenskräfte und ihre Ressourcen.....	47
Die materiell-körperliche Ebene.....	48
Die Kraft der Integrität	49
Schuld.....	52
Die vegetative Ebene.....	56
Die Flexibilität.....	58
Die instinktive Ebene.....	59
Die Reflexion	65
Heilung durch Reflexion	66
Beispiel zur Therapieresistenz.....	67
Die menschliche Verstandesebene.....	69
Die Qualität der Hingabe	71
Die eigene Spiritualität	72
Hinschauen	73
Teil 2.....	75
Das 12-Schritte-Programm	77
Die Selbstheilungskräfte	81
Das Annehmen der eigenen Gefühle.....	83

Die Rücksichtnahme.....	86
Quartalstrinker.....	87
Schuldverstrickungen bewusst lösen.....	89
Das Spiegelgesetz.....	90
Projektionen.....	91
Beziehungen als Spiegel.....	94
Angst vor dem Versagen und der Verurteilung.....	97
Minderwertigkeitsgefühle - Überheblichkeitsgefühle.....	98
Der Traum von einer besseren Kindheit.....	101
Hilfe annehmen.....	103
Der Kontakt zu unserem inneren wahren Selbst.....	105
Teil 3.....	109
Vergeben.....	111
Das eigene Leid der Kindheit anerkennen.....	111
Dienende Kräfte.....	114
Die Idealisierung der Eltern.....	120
Der Schmerz als dienende Kraft.....	122
Was ist Liebe?.....	124
Mir selbst vergeben.....	128
Teil 4.....	130
Verantwortung für unser Glück übernehmen.....	131
Empathie und Mitgefühl.....	133
Positive Veränderungen.....	138
Mein Denken hinterfragen und die Sehnsucht einladen.....	138
Probleme bewusst loslassen.....	140
Vertrauen ins Leben.....	141
Das Vertrauen in eine Höhere Macht.....	142
Einladung zum bedingungslosen Fühlen.....	147
Unsere Eltern- der Spiegel unseres Selbst..	148
Die Wahrhaftigkeit.....	149
Die liebevolle Zuwendung.....	150