

Inhaltsverzeichnis

Teil I Die Prinzipien der Heilung

Vorbemerkung

„Wir sind das was wir „Gott“ nennen“ und die hermetischen Gesetze

1. Hermes Trismegistos und die hermetischen Gesetze
2. „Das All ist Geist, das Universum ist geistig“
3. „Wie oben so unten, wie unten so oben“, oder: Wie Gottes Reich auf die Erde kommt.
4. Das Gesetz der Polarität: „Alles ist zweifach, alles ist polar und hat zwei Gegensätze“, Oder: „Ja“ und „Nein“.
5. „Alles besteht in Schwingung“, oder: Bewegung ist eine form der Ruhe
6. „Alles besteht aus Rhythmus“, oder: Das „Klatschen der einen Hand“
7. „Jede Ursache hat ihre Wirkung“, oder: „Was heißt hier Karma“?
8. „Alles ist Geschlechtlich“, oder: der Weg zurück zum eins-sein
9. „Hermetik“ als Schlüssel des Seins
10. Sinn als Basis der Gesundheit

Vom auf die Welt kommen

1. Verströmte Glückseligkeit ist das Paradies
2. Das verlorene Paradies
3. Die Geburt
4. Die Spaltung

Vom Erwachsenwerden und Heilen

1. Die Transaktionsanalyse
2. Merkmale der Erwachsenenebene
3. Heilung und Erwachsenwerden
4. Die innere Transaktionsanalyse
5. Die Gestalttherapie
6. Heilung der Spaltung
7. „Ich habe dich gefunden“
8. Umgang mit der Angst
9. Das wiedergefundene Paradies
10. Heilung an der Quelle des Lebens
11. Das „Ego“ und die Bereitschaft zu heilen
12. „Karma“ und Heimkehr

Mitgefühl und Trauma

1. Mitgefühl: Katalysator der Integration
2. Traumaheilung allgemein
3. Den liebevollen Kontakt zu sich selbst halten

Zusammenfassung: Das Wesen der Spaltung

1. Das Wesentliche und die Spaltung
2. Erkenne Dein Gesicht bevor du geboren wurdest
3. Ein Einschub:“ Atman und Brahman“
4. Lebensaufgabe und Heilung
5. Spaltung und Lebenssinn im Spiegel der Samkhya-Philosophie

Teil II

Die Prinzipien der Heilung und der Sinn des Lebens

Prinzipien der Heilung und der Entstehung von Symptomen

Die Bedeutung der Mutter oder Willkommen auf der Erde

Persona, Personare oder der Sinn des Lebens

Wege der Erlösung – Mystik, Meditation & Religion

1. Mystik
2. Religion
3. Religion als Basis der Mystik

„Das Helfen“ – Hilfreiche und hilflose Hilfestellungen zur Heilung

1. Helfen: Anmaßung oder Sinnerfüllung
2. Das Helfersyndrom
3. Die Kunst zu helfen

Systemische Aspekte und Aufstellungsarbeit

1. Allgemein
2. Das Familienstellen im spirituellen Kontext
3. Die Kraft im Familienstellen
4. Grundlegendes um eine Systemaufstellung vorzubereiten
5. Familienstellen und die Versöhnung der inneren Spaltung – ein „Koan“

Schuld, Schuldgefühle und Selbstwert

1. Schuld ist die positivste Version unserer Selbst, die wir (noch) nicht leben
2. Schuld und Gefühle
3. Schuld und Transaktionsanalyse
4. Das Selbstwertkonto
5. Reichtum als Transformation der „Schuld“
6. Spaltung ist Schuld, Einheit ist Reichtum
7. Das Ganze noch einmal andersherum abgewickelt

Liebe, Beziehung, Sexualität

1. Existenz und Dualität
2. Sexualität
3. Die Beziehung zu mir ist die Beziehung zum „Anderen“
4. Das Beziehungsdrama
5. Verletzungen
6. Liebe

7. Die „heilige Beziehung“, die heilende Beziehung

Humor

Tod

1. Der Tod und das Leben begegnen sich im Hier und jetzt
2. Hingabe

Epilog: Sein und Nichtsein

Zum Schluss – Der kleine Schritt in den Einklang mit sich selbst

Innenreisen und Übungen

Anmerkungen

Literaturliste