

Inhalt

EINLEITUNG	15
Mein persönlicher Weg zur Selbstliebe	17
Was ist der Auslöser für deine Suche nach Liebe?	19
Was wir durch Selbstliebe lernen können	22
Selbstliebe-Test.	25
Teil 1: Wo mangelt es dir an Selbstliebe?	25
Teil 2: Wie stark ist deine Selbstliebe ausgeprägt?	28
Ist Selbstliebe egoistisch?	30
Liebe ist unser natürlicher Urzustand	31
Was ist Liebe?	32
Die Ausreden des Egos.	33
Blick in die Zukunft	34
Übung: Dein Leben, wenn du Selbstliebe praktizierst	35
1 ERDUNG UND SICH SELBST ANNEHMEN	37
Wie gut bist du geerdet?	38
Woran du erkennst, dass du nicht gut geerdet bist	38
Woran du erkennst, dass du gut geerdet bist	39
Annehmen, was jetzt und hier ist	40
Übung: Annehmen, was ist	42
Die Ursachen mangelnder Erdung	44
Faktoren, die eine gute Erdung blockieren	44
Liebe deinen Körper so, wie er ist	47
Deine Glaubenssätze zur Körperlichkeit, Lebendigkeit und Fülle ..	48
Negative Glaubenssätze verwandeln	49
Im Körper ankommen	53
Sich einkuscheln im Schutzbereich	54
Den Körper verwöhnen	54
Die Bedürfnisse deines Körpers erkennen	55

Übung: Den Signalen deines Körpers lauschen	56
Liebevoll mit dem Körper kommunizieren	57
Auf die Signale des Körpers achten	58
Die Rolle der Ahnen bei mangelnder Erdung	59
Den Ahnen vergeben	61
Heimat und Zugehörigkeit finden	62
Neue alte Heimat entdecken	63
Ritual: Wurzeln und Geborgenheit finden	64
Integration von Polaritäten: Jenseits- und Diesseitsorientierung ..	67
Übung: Die Polaritäten integrieren	68

2 EIN LIEBEVOLLER BLICK AUF DEINE

KINDHEITSVERLETZUNGEN	71
Was hat dich verletzt?	73
Dein inneres Kind braucht dich	74
Der Verlust der reinen Mutterliebe	75
Eine Folge der geschwächten Mutterkraft:	
narzisstische Frauen und Mütter	77
Emotionale Kindheitsverletzungen durch geschwächte Mütter	79
Aschenputtel	80
Die Egozentrikerin	81
Pippi Langstrumpf	82
Die Glucke	83
Die Hochsensible	84
Die böse Königin	86
Deine Mutterfigur – wie sie dich geprägt hat	87
Positive Aspekte deiner Mutter	88
Die Rolle deiner Großmutter	89
Und wie geht es den Männern und Vätern?	91
Avatar: Ein Kinofilm erweckt uns kollektiv	93
Emotionale Kindheitsverletzungen durch den Vater	94
Der wortkarge Handwerker	95

<i>Der Technik-Nerd</i>	96
<i>Der hochsensible Vater</i>	97
<i>Der abwesende Vater</i>	98
<i>Der Patriarch</i>	99
Deine Vaterfigur – wie sie dich geprägt hat	101
Finde das Epizentrum	102
<i>Übung: Kerngefühle und dazugehörige Glaubenssätze aufdecken</i>	102
<i>Du bist nicht deine Verletzungen</i>	106
Die schöpferische Kraft der Imagination	108
<i>Dein innerer Beschützer – Balsam für deine emotionalen Wunden</i>	109
Aus Kindheitsverletzungen entstandene Überlebensstrategien	113
Egozentrik und Altruismus: zwei notwendige	
Seiten einer Medaille	114
<i>Deine Ausprägungen erkennen</i>	117
Verletzlichkeit ist nicht gleich Kränkbarkeit	119
<i>Narzisstische Kränkbarkeit</i>	119
<i>Authentische Verletzlichkeit</i>	120
Hochsensibilität und Selbstliebe	122
<i>Wertvolle hochsensible Eigenschaften</i>	124
<i>Liebevolle Selbstannahme für Hochsensible</i>	126

3 DEIN KREATIVRAUM DER LEBENDIGKEIT

UND LEBENSKRAFT	129
Deine Lebensenergie und Kreativität	129
<i>Übung: Glücksmomente erleben</i>	131
Deine Wildheit und Sinnlichkeit	132
<i>Ein Weg zu deiner Wildheit: der ekstatische Tanz</i>	134
<i>Unterdrückte Lebendigkeit im Lockdown seit 2020</i>	135
Sexualität und Selbstliebe	136
<i>Sacred Sex</i>	137
<i>Flaute im Bett? Kein Grund zur Panik!</i>	138
<i>Ehe ohne wahre Liebe</i>	139

<i>Übung: Verbindung des Herzraums mit dem Schoßraum.</i>	141
Einsamkeit und innere Leere	145
<i>Die Heilung dieser inneren Leere kann auf zwei Wegen geschehen</i>	146
Du bist attraktiv für Energievampire.	148
<i>Übung: Emotionale Bindungen an Energievampire auflösen</i>	150
<i>Eigenes Energievampirverhalten erkennen</i>	153
Integration von Polaritäten: Alleinsein oder Verbundensein?	154
<i>Übung: Verbundenheit und Autonomie versöhnen</i>	155

4 DEINE WILLENSKRAFT- ICH-STÄRKE,

EGO UND DEIN WAHRES SELBST	157
Deine Glaubenssätze über das Ego	158
<i>Hab keine Angst vor deinem Ego!</i>	158
<i>Das funktionale und gesunde Ich – das dysfunktionale Ego</i>	160
Deine Willenskraft und die Geburt des eigenen Ichs	163
In Verbindung mit der Willenskraft	165
<i>Übung: Den eigenen Willen entdecken</i>	166
<i>Wenn der Wille zum kreativen Selbstausdruck blockiert wird.</i>	168
Der Unterschied zwischen dem programmierten Ego und dem wahren Selbst	171
<i>Zugang zu deinem wahren Selbst, zu deinem authentischen Ich-Bewusstsein.</i>	172
Wer hat dich wirklich erkannt?	174
<i>Übung: Dem wahren Wesenskern liebevolle Aufmerksamkeit schenken.</i> ...	175
<i>Wie negative Auslöser dein wahres Wesen stärken können.</i>	177
Schattenseiten der Willenskraft: Machtmissbrauch und Kontrollsucht	178
Deine Glaubenssätze über den Willen und die Macht	180
<i>Übung: Die Ich-bin-Collage.</i>	181

5 DEIN HERZRAUM – DEINE LIEBESKRAFT ENTFALTEN .	183
Die sieben Qualitäten des Herzens	183
Sanftheit.....	184
<i>Sanft den Zugang zum inneren Kind freilegen.....</i>	<i>185</i>
<i>Das Gegenteil von Sanftheit ist Härte.....</i>	<i>187</i>
<i>Übung: Wo bin ich hart zu mir?</i>	<i>188</i>
Mitgefühl	190
<i>Übung: Mitgefühl trainieren</i>	<i>191</i>
<i>Mangel an Mitgefühl in unserem Umfeld.....</i>	<i>192</i>
<i>Das Gegenteil von Selbstmitgefühl ist der innere Kritiker.....</i>	<i>194</i>
Verbundenheit	197
<i>Verbundenheit spüren durch Körperkontakt.....</i>	<i>198</i>
<i>Verbundenheit spüren über die Ferne.....</i>	<i>198</i>
<i>Verbundenheit mit anderen Menschen positiv verstärken.....</i>	<i>199</i>
<i>Größere Bewusstseinsfelder.....</i>	<i>203</i>
Loslassen	203
<i>Loslassen in der Familie und in Beziehungen.....</i>	<i>204</i>
<i>Das Gegenteil von Loslassen ist Festhalten.....</i>	<i>205</i>
<i>Die vier Phasen des Loslassens.....</i>	<i>208</i>
<i>Warum Loslassen unser Herz erleichtert.....</i>	<i>212</i>
<i>Visualisiere deine Seelenfamilie</i>	<i>213</i>
Vergebung und innerer Frieden	216
<i>Vergebung und Erwartungen</i>	<i>217</i>
<i>Vergeben und Verzeihen</i>	<i>218</i>
<i>Sich selbst vergeben</i>	<i>219</i>
<i>Übung: Affirmationen zur Selbstvergebung.....</i>	<i>220</i>
<i>Anderen Menschen vergeben</i>	<i>222</i>
<i>Um Vergebung bitten</i>	<i>225</i>
<i>Wenn du vergeblich darauf wartest,</i>	
<i>dass dich jemand um Verzeihung bittet</i>	<i>227</i>
<i>Das Gegenteil von Vergebung ist Vergeltung und Rache.....</i>	<i>228</i>
Geben und Empfangen in Balance bringen.....	229
<i>Übung: Die Waage</i>	<i>229</i>

Geben ist nicht seliger als Nehmen	233
Selbstfürsorge trainieren	234
Aktivitäten und Verpflichtungen reduzieren	236
Authentizität	239
Das Gegenteil von Authentizität ist die Maskerade	243

6 DEIN BEZIEHUNGSRAUM – DEINE

BEZIEHUNGEN HEILEN	245
Eifersucht und Verlustängste heilen	246
Typische Verhaltensweisen bei Eifersucht	247
Beziehungsängste erkennen	250
Bindungsängste und die Flucht vor Nähe	251
Vielleicht doch mehrere Partner haben?	254
Entscheide dich: Angst oder Liebe?	255
Sich nach Enttäuschungen auf Beziehungen einlassen	256
Die goldene Mitte finden	257
Blockierende Glaubenssätze loslassen	258
Die Angst vor Nähe überwinden	260
Warnsignale erkennen	262
Positive Signale erkennen	264
Selbstliebe – der Schlüssel für eine gesunde Beziehung	265
Gemeinsam die Beziehung vertiefen	266
Bindung ist keine Co-Abhängigkeit	267
Co-Abhängigkeit in Beziehungen	268
Narzisstischen Missbrauch in Beziehungen erkennen	269
Wie kommt es zu co-abhängigen Beziehungen?	271
Emotional verletzte Frauen neigen zu co-abhängigen Beziehungen	273
Diese Männer sind anziehend für co-abhängige Frauen	274
Was können wir aus co-abhängigen Beziehungen lernen?	275
Sich weiterentwickeln und in Balance kommen	276
Bedingungslose Liebe statt Bedürftigkeit	278

7 DEIN SEELENRAUM – DIE SPIRITUELLE

DIMENSION DER SELBSTLIEBE	281
Die Integration des Schattens	284
<i>Der Schatten als innerer Verfolger oder Zerstörer</i>	287
Depressionen oder die dunkle Nacht der Seele?	287
<i>Die dunkle Nacht der Seele erkennen</i>	288
<i>Professionelle Hilfe in spirituellen Krisen</i>	293
Verbindung mit dem höheren Selbst.	294
<i>Kontakt zum höheren Selbst finden</i>	296
Aufstiegs- und Abstiegsspiralen.	302
<i>Ritual: Spaziergang als Manifestation deines höheren Selbst</i>	305
 DANKSAGUNG	 308
KONTAKT	309
LITERATUREMPFEHLUNGEN	310