

# Inhalt

## TAG 1

Einleitung und Überblick .....	9
Der Beginn der Reise .....	10
Erste Prämisse: Der Spirit erwacht .....	14
Zweite Prämisse: Der Spirit erwacht durch ein menschliches Nervensystem ....	15
Dritte Prämisse: Jedes Menschen Leben ist eine Heldenreise .....	16
Der Rahmen der Heldenreise .....	19
Schritte der Heldenreise .....	20
1. <i>Der Ruf</i> .....	20
2. <i>Die Ablehnung des Rufs</i> .....	22
3. <i>Das Überschreiten der Schwelle</i> .....	23
4. <i>Die Suche nach Beschützern</i> .....	24
5. <i>Die Konfrontation mit den eigenen Dämonen und Schatten</i> .....	25
6. <i>Die Entwicklung eines inneren Selbst</i> .....	27
7. <i>Die Transformation</i> .....	27
8. <i>Die Rückkehr nach Hause</i> .....	28
Das generative Selbst .....	31
Die drei Geistesmodi: der somatische und kognitive Geist und der Feld-Geist ..	33
Drei Ebenen des Bewusstseins: primitiv, ichhaft und generativ .....	35
Die Prinzipien der Schaffung eines generativen Selbst .....	38
Ein generatives somatisches Bewusstsein entwickeln .....	41
<i>Übung: Eine Verbindung zum eigenen Zentrum herstellen</i> .....	41
<i>Übung: Vom eigenen Zentrum aus sprechen und zuhören</i> .....	48
Die drei Geistesmodi zur Unterstützung der Berufung zusammenbringen .....	52
<i>Übung: Die drei Geistesmodi in Einklang bringen, um die eigene Berufung zu erkennen</i> .....	54
<i>Demonstration mit Marcos</i> .....	55

Die Schwierigkeit, die Verbindung zum eigenen Zentrum aufrechtzuerhalten . . . . .	62
<i>Übung: Aktives Zentrieren</i> . . . . .	64
<i>Demonstration mit Carmen</i> . . . . .	66
Der generative somatische Zustand . . . . .	75
Lernen, bei dem gegenwärtig zu sein, was sich durch Sie hindurchbewegt . . . . .	81
Zum Abschluss: Den Kanal offen halten . . . . .	85

## TAG 2

Das generative kognitive Bewusstsein . . . . .	89
Sponsorship . . . . .	94
Sponsorship üben . . . . .	101
<i>Übung: Fragen für Ihre Heldenreise</i> . . . . .	102
<i>Demonstration mit Stephen</i> . . . . .	103
Für Sponsorship wichtige Fähigkeiten . . . . .	108
Umgang mit Widerstand und Ablehnung der Berufung . . . . .	110
<i>Übung: Antritt der Heldenreise</i> . . . . .	110
<i>Demonstration mit Vincent</i> . . . . .	113
Zusammenfassung: Inneren Widerstand durch Selbst-Sponsorship transformieren . . . . .	121
Den Schatten integrieren . . . . .	124
»Gutes Selbst« und »schlechtes Selbst« in positive Ergänzungen umwandeln . . .	128
<i>Übung: Identität von »gutem Selbst« und »schlechtem Selbst«</i> . . . . .	128
<i>Demonstration mit Stephen und Robert</i> . . . . .	129
Archetypische Transformationsmuster sponsern . . . . .	132
<i>Übung: Der Weg durch die Archetypen des Wandels</i> . . . . .	134
Zum Abschluss: Sweet Darkness . . . . .	145

## TAG 3

Das generative Feld . . . . .	149
Übungen zur Herstellung einer Verbindung mit dem Feld . . . . .	157

<i>Eine Energiekugel schaffen</i> .....	160
<i>Den Feld-Geist mittels Präsenz erschließen</i> .....	163
<i>Ihre »zweite Haut«</i> .....	165
<i>Übung: Eine »zweite Haut« entwickeln</i> .....	166
<i>Demonstration mit Eva</i> .....	167
Archetypische Energien: Sanftheit, Leidenschaftlichkeit und Verspieltheit .....	178
<i>Übung: Energiekugeln und archetypische Energien – eine transformierende Zukunft schaffen</i> .....	179
<i>Demonstration mit Rosa</i> .....	184
Achtsamkeit und «sich darüber hinaus öffnen» .....	190
<i>Übung: Das Feld sehen</i> .....	192
<i>Demonstration mit Eric</i> .....	195
Fertigkeiten, die die Öffnung zum Feld hin fördern .....	204
Zum Abschluss: Das Muster, das verbindet .....	207
 <b>TAG 4</b>	
Die Reise steuern .....	211
Die Bedeutung des Übens .....	215
<i>Selbst-Sponsorship durch Erweiterung des Gewährseins</i> .....	218
<i>Übung: Selbst-Sponsorship für Gesundheit und Heilung – sich das laufende Gewährsein zunutze machen</i> .....	220
Die 5Rhythms® der Reise: Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness .....	225
<i>Übung: Die 5Rhythms® erforschen</i> .....	231
Beschützer finden .....	235
<i>Übung: Beschützer um sich sammeln</i> .....	238
<i>Demonstration mit Alice</i> .....	242
Zum Abschluss: Die Rückkehr .....	250
Literatur .....	254