

Inhalt

Zur Einstimmung: zwei Vorworte in einem	11
TEIL I: WAS IST DIE MITGIFT?	15
1. Geburt und Vergessen	17
1.1 Wir kommen emotional frei auf die Welt	17
1.2 Das einzigartige Potenzial des Menschen	19
2. Die Liebe-Angst-Polarität – ein Dilemma der menschlichen Existenz	25
2.1 Der Kampf um das Leben und die Liebe	26
2.2 Der Gegenpol von Liebe ist die Angst	30
3. Die sieben emotionalen Gifte und die Entstehung unserer Glaubenssätze	41
3.1 Erstes emotionales Gift: „Du bist für die Gefühle anderer verantwortlich!“	42
3.2 Zweites emotionales Gift: „Das kannst du nicht alleine!“	44
3.3 Drittes emotionales Gift: „Sei wachsam! Lass dich nicht betrügen!“	47
3.4 Viertes emotionales Gift: „Zähme deine Emotionen! Pass dich an!“	49
3.5 Fünftes emotionales Gift: „Frag nicht so viel! Sei nicht so neugierig!“	54
3.6 Sechstes emotionales Gift: „Pass auf! Sei vorsichtig!“	58
3.7 Siebtes emotionales Gift: „Du bist schuld!“	61
3.8 Kurz & bündig: die sieben Gifte und ihre Wirkung	66
4. Der Kampf um das psychologische Überleben	69
4.1 Familienregeln – Fluch oder Segen?	69
4.2 Vier unzertrennliche Freunde – Teil I	72
4.3 Weit weg vom Wesenskern: die Schwingungsmuster	76
4.4 Vier unzertrennliche Freunde – Teil II	88
5. Das Ego und seine Masken	91
5.1 Unser Selbstbild ist eine Illusion	92
5.2 Von Masken und Rollenspielen	94

TEIL II: LÖSUNGEN: DEN WESENSKERN NEU ERFORSCHEN	101
6. Die Utopie: Was, wenn wir einfach unseren Wesenskern leben?	103
6.1 Liebend sein.....	103
6.2 Intuitiv sein.....	108
6.3 Arglos sein	109
6.4 Authentisch sein	111
6.5 Neugierig sein	112
6.6 Kreativ sein.....	115
6.7 Unschuldig sein.....	118
6.8 Mit dem <i>Ho'oponopono</i> Liebe und inneren Frieden finden	121
7. Die Transformation der Angst	123
7.1 Die zweite Angst: Opfer zu werden.....	123
7.2 Die erste Angst: den Wesenskern zu leben	128
8. Das Persönlichkeitspentagramm – was ist wirklich wichtig im Leben?.....	135
8.1 Das Erkenntnisfeld: zwischen Intuition und Verstand	139
8.2 Das Geschlechterfeld: zwischen Frau und Mann	145
8.3 Das Kontaktfeld: zwischen Gemeinschaft und Alleinsein.....	150
8.4 Das Kommunikationsfeld: zwischen zuhören und reden	155
8.5 Das Hierarchiefeld: zwischen führen und führen lassen	159
8.6 Kurzmeditation zum Abschluss der Arbeit auf dem Persönlichkeitspentagramm.....	167
8.7 Julias Trennung von Robert – ein Erkenntnisprozess auf dem Persönlichkeitspentagramm.....	169
9. Die Begegnung mit dem Inneren Kind und die Transformation der Angst.....	175
9.1 Philipps Geschichte: Kann ein Kind schuldig sein?	177
9.2 Julias Geschichte: Der aussichtslose Kampf um die Liebe ihrer Eltern	182
10. Wer steuert dein Boot? – Das Geheimnis der Lebensschiffe	189

TEIL III: ÜBUNGEN ZUM SELBSTCOACHING FÜRS LEBEN.....	201
Altes Denken entmachten	203
Übung 1: das Sieben-Schritte-Programm zur Neutralisierung der sieben Gifte.....	203
Übung 2: Schluss damit! Die Transformation limitierender Glaubenssätze.....	207
Übung 3: Ärger als Spiegel des Egos	208
Übung 4: Das ICH im Spiegel	209
Übung 5: Selbstliebe lernen.....	210
Übungen zur Transformation der Angst.....	215
Übung 6: Frieders Transformation der ersten Angst	215
Übung 7: Die Transformation der ersten Angst (allgemein).....	216
Übung 8: Lauras Geschichte – und ihre Transformation der Angst	217
Entdecke die Kreativität deines Wesenskerns.....	220
Übung 9: Musik entdecken.....	220
Übung 10: Farben entdecken	221
Übung 11: Bewegung entdecken.....	222
Übung 12: Was wäre, wenn ... – mit Freunden „spinnen“	223
Übung 13: Eine Traumabsicht schenken lassen	224
Übung 14: Träume wahr werden lassen	225
Was wirklich wichtig ist im Leben	226
Übung 15: Gebrauchsanleitung für das Persönlichkeitspentagramm	226
Übung 16: Zwiegespräch mit dem Inneren Kind: Sich selbst besser verstehen, lieben und „groß“ werden	229
Zum Schluss: Glücksregen.....	231
Danksagung.....	233
Literatur.....	235