

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Club der Losgelösten	9
Loslassen bietet viele Vorteile	9
Raum für die Fülle schaffen	13
Leben ist Wandel und Loslassen	21
Vom Papagei zum Adler	24
Was sollten Sie konkret loslassen?	29
Abhängigkeit	29
Ändernwollen anderer	31
Armut und Angst vor Armut	35
Begrenzungen	40
Bewertungen	44
Demütigungen	53
Film- und Fernsehkonsum, der unnötig ist	55
Hoffnungen und Hoffnungslosigkeit	59
Identifikationen	62
Krankheit und Kränkungen	65
Leiden und die Angst vor Leiden	67
Manipulation.	76
Projektionen	79
Schuldgefühle	80
Selbstbild (negatives)	84
Selbstbestrafung.	91
Skripten	93
Traumata	95
Überreaktionen auf Kritik	99
Überreaktionen auf das Verhalten anderer	105
Verstand und Identifikation mit diesem	111
Weitere Dinge, die Sie loslassen sollten.	113

Loslassen in Beziehungen	139
Machen Sie die Liebe nicht zur Fessel	139
Trennungsaggressionen wahrnehmen, sich erlauben und loslassen	142
Wut und Zorn in Beziehungen	145
Trennungssängste formulieren	146
Wann sollten Sie eine Trennung auf Zeit in Erwägung ziehen?	148
Freiwilliges Ja, freiwilliges Nein	150
Keine Beziehung dauert ewig.	154
Wie Sie eine dauerhafte Trennung „überleben“ . . .	158
Identität und Selbstwert	160
Eine Trennung nicht persönlich nehmen	165
Zwölf goldene Regeln für den Fall einer Trennung	166
Intim und zugleich losgelöst leben.	178
Praktische Übungen, um Verstrickungen loszulassen	179
Die „magische Acht“	187
Praktische Hilfen zum Loslassen von A-Z	193
Asoziieren – dissoziieren	193
Bezugsrahmen verändern	198
Drei-Schritte-Technik	200
Einfühlsames Zuhören	202
Ganzheitliches Empfinden – wie Tiere Traumata heilen	206
Herzensintelligenz nutzen	210
Hören, was der Körper zu sagen hat	212
Hurra-Technik – negative Gedanken loslassen durch Karikatur	216
Ja-Meditation	218
JA – das gesündeste Wort der Welt	221
Schrumpfen	223

Verwerfen	224
Vier-Schritte-Technik	226
Zerschnipseln	227
Blockaden ausdrücken, in reine Energie verwandeln und loslassen.	235
„Gute“ und „schlechte“ Energien los- und durchlassen	235
Den Aggregatzustand von Energie verändern	237
Blockaden durchlichten (Schnellmethode)	248
Wie Sie Belastungen einfach wegeklopfen	249
Das Geheimnis der Klopfakupunktur.	249
Gleichnis: Jetzt.	264
Das abschließende Dankgebet	265
Wie Sie sich positive Qualitäten einklopfen	266
Sich ändern in einem Augenblick (Schnellmethode)	270
Mit dem Körperunterbewusstsein sprechen	273
Loslassen mithilfe des höheren Selbst.	277
Kontaktaufnahme mit dem höheren Selbst.	277
Sich bewusst machen, was wirklich loszulassen ist	283
Der Zaubersatz „Ich lasse los!“	285
Der Sinn von Loslass-Sätzen.	300
Positives annehmen	303
Loslassen und die Wurzeln der Vergangenheit	304
Die Welt als Spiegel betrachten – und loslassen.	315
Das Gesetz des Spiegels	315
Das 10-Schritte-Programm zu Glück und Lebensfreude.	328

Urvertrauen und Unschuld	337
Das Geheimnis des Urvertrauens.	337
Die Transformationskraft der Unschuld	339
Losgelöst leben mithilfe der Energie der Unschuld.	342
Die Energie der Unschuld in Beziehungen	344
Feindseligkeiten und Schuldgefühlen begegnen durch die Energie der Unschuld.	346
Angekommen leben	348
Ihr Leben ist die Antwort	355
Anmerkungen und Literaturverzeichnis.	357
Stichwortverzeichnis	363
Über den Autor.	367