

Inhalt

Vorwort	13
Kapitel 1 – Die Grundlagen	17
Das Bild von der Welt – Naturwissenschaft und Schamanismus	19
Lineares und zyklisches Weltbild	20
Alltägliche und nichtalltägliche Wirklichkeit	25
Das Chakrensystem	28
Die Natur der Seele	33
Seelische Störungen und Erkrankungen	
aus schamanischer und tiefenpsychologischer Sicht	34
Vision oder Psychose?	39
Der Unterschied zwischen Psychotherapie und Spiritualität	45
Der Unterschied zwischen Psychotherapie und schamanischer Heilarbeit	51
Kapitel 2 – Ein europäisches Medizinrad	57
Im Rad der heiligen Kräfte	59
Der schöpferische Impuls	63
Position 1: Die primordiale Essenz	64
Position 2 und 3: Urgott und Urgöttin	66
Die Elemente	72
Position 4: Luft	74
Position 5: Feuer	77
Position 6: Wasser	80
Position 7: Erde	83
Die heiligen Reiche	87
Position 8: Das heilige Reich der Ahnen	88
Position 9: Das heilige Reich der Pflanzen	91
Position 10: Das heilige Reich der Tiere	96
Position 11: Das heilige Reich der Menschen	100
Alles, was danach kommt	103
Position 12: Der nächste Schritt bzw. die nächste Generation	104
Position 13: Der Weg zum Ziel	106
Position 14: Die Vereinigung	110
So weit, so gut – und was machen wir jetzt damit?	112
Von Rädern und Karten	112
Das Rad erinnern	119
Meditation im Rad der heiligen Kräfte	126
Traumarbeit	128

Kapitel 3 – Zur Ausbildung des Behandlers	131
Theoretische Grundlagen und fachliche Qualifikation	133
In Entspannung gehen	137
Stressbewältigung auf schamanisch	139
Eine Halbtrance herbeiführen	143
In die nichtalltägliche Wirklichkeit reisen	148
Die feinstofflichen Sinne trainieren	151
Kraft schöpfen	155
Techniken zur Reinigung und Zentrierung	158
In die eigene Mitte kommen	163
 Kapitel 4 – Der Behandlungsablauf	 171
Grundvoraussetzungen	173
Ein Raum für alle	173
Ein Mensch für alle	174
Für wen eignen sich schamanische Therapieformen?	176
Das Phänomen der Übertragung	179
Der dunkle Spiegel bzw. die negative Übertragung	179
Der helle Spiegel bzw. die positive Übertragung	180
Offene und geschlossene Traumsymbole	180
Emphatische Abgrenzung	180
Die Phasen des Therapieverlaufs	183
Die Einleitungsphase	183
Die Behandlungsphase	183
Die Endphase	183
Die Phasen des Sitzungsverlaufs	184
Die Warm Up-Phase	184
Die Arbeitsphase	186
Die Cool Down-Phase	186
 Kapitel 5 – Der Trancezustand	 189
Tier- und Pflanzenverbündete	192
Und was tun wir jetzt damit?	201
Probleme bei Trancereisen beheben	214
Trance in Bewegung	216
Bewegung ist Glück	217
Grundformen des Authentic Movement	220
Der ekstatische Trancetanz	229
Der Trommel-Trancetanz	235
Der Körperbemalungs-Trancetanz	237
Themen tanzen	238
 Kapitel 6 – Die dunkle Nacht der Seele	 239
Eine Gesellschaft im Schockzustand	241

Das Körpertrauma	242
Wenn die Seele kollektiv abgeschoben wird	244
Was ist ein Trauma?	246
Schattenarbeit als Weg zur Ganzheitserfahrung	251
Die vergebliche Jagd nach der „Harmonie“	257
Schamanische Aufstellungsarbeit	259
Der Träumerkreis	261
Der Visionskreis	262
Der Fuchs-Wolfs-Kreis	262
Die Vier-Schilde-Aufstellung	267
Der Heilkreis	274
Empathische Spiegelung	279
Seelenrückholung	284
Cord Cutting	289
Exkurs: Wie komme ich an schamanisches Werkzeug?	297
Das Sterben lernen	299
 Kapitel 7 – Shape Shifting	 303
Was ist Shape Shifting?	307
Raus aus der Versagensfalle	309
Luftschloss oder Lebensaufgabe	311
 Kapitel 8 – Schamanische Arbeit in der freien Natur	 319
Das Rad der heiligen Kräfte erkunden	322
Das Netz des Lebens erkunden	324
Mit der Erde gehen	326
Naturkommunikaton	338
Eine Nacht im Freien	348
 Kapitel 9 – Die Magie des Redestabs	 353
Von Herz zu Herz	355
Der Stab selbst	356
Die Grundregeln	357
Die Kreisintelligenz	360
Die Kommunikationsregeln	361
Weitere Formen des Redestabrituals	363
Die Aufgabe des Leiters	366
 Kapitel 10 – Zeremonien der Kraft	 369
Gemeinschaftsrituale	371
Das Metritual	372
Das Massageritual	375
Ahnenpfade	379
Die Schwitzhütte	382

Kapitel 11 – Rechtsfragen	389
Zum Heilkundebegriff	391
Zur Schweigepflicht	393
Vertragsform und Honorar	394
... und noch ein Wort zum Schluss	396
Kapitel 12 - Quellen & weiterführende Literatur	397

Übersicht über die Techniken

Kapitel 2	
Praktisch erleben: Die primordiale Essenz	65
Praktisch erleben: Urgott und Urgöttin	71
Praktisch erleben: Luft	76
Praktisch erleben: Feuer	80
Praktisch erleben: Wasser	82
Praktisch erleben: Erde	85
Praktisch erleben: Das heilige Reich der Ahnen	90
Praktisch erleben: Das heilige Reich der Pflanzen	95
Praktisch erleben: Das heilige Reich der Tiere	99
Praktisch erleben: Das heilige Reich der Menschen	102
Praktisch erleben: Der nächste Schritt bzw. die nächste Generation	105
Praktisch erleben: Der Weg zum Ziel	108
Praktisch erleben: Die Vereinigung	111
Die Tarot-Legeweise des „Euro-Rads“	113
Eine Anrufung des Rads der heiligen Kräfte	123
Auf dem Rad meditieren	126
Traumforscher sein	128
Kapitel 3	
Die Aufmerksamkeit verschieben	152
Aktivierung des inneren Sehens	152
Drei-Punkt-Energiequelle	156
Atemenergie tanken	157
Chakrenaufladung	158
Salbei und andere reinigende Kräuter	159
Das reinigende Energie-Tuch	160
Wasserreinigung	160

Feuerreinigung	161
Atemwelle	164
Atemcheck	165
Mit der Erde atmen	166
Im Hier und Jetzt ankommen	167
Kurzzentrierung	168

Kapitel 4

Ich-Kern-Übung	181
Schaffung eines heiligen Raums	184
Die siebenfache Anrufung	185
Die Chakren reinigen und versiegeln	187
Tabakreinigung	188

Kapitel 5

Reise in die Unterwelt zur Begegnung mit einem Tierverbündeten	195
Rückholung eines Krafttiers	197
Reise zu einem Pflanzenverbündeten	199
Mit dem Pflanzenspirit heilen	202
Mit dem Pflanzenspirit wandern	202
Mit dem Tierverbündeten heilen	203
Der Rat der Krafttiere	204
Traumata mit Hilfe eines Krafttiers auflösen	205
Die Reise zum Salzgeist	207
Den inneren Lehrer um Behandlung bitten	208
Der Heilungs-Kraftplatz	209
Die Hüterin der Gesundheit	210
Aktivierung des Körpergedächtnisses	211
Authentic Movement: Ein Beweger und zwei Zeugen	227
Authentic Movement: Ein Zeuge, alle anderen sind Beweger	227
Authentic Movement: Die Hälfte der Gruppe ist Zeuge, die andere Hälfte Beweger	227
Authentic Movement: In Paaren	228

Kapitel 6

Die Träumer-Aufstellung	261
Der Visions-Aufstellung	262
Die empathische Spiegelung in der Praxis	282
Die Fasern zurückholen	292
Allgemeines Cord Cutting	292
Das spezielle Cord Cutting	294
Das Sterberitual	299

Kapitel 7

Das Energiemuster anpassen	308
Der Traumstein	314
Fantasie oder heiliger Traum?	314
Der Silberstern	315

Kapitel 8

Im Medizinrad sitzen	322
Die Wahrnehmung verschieben	325
Die Fuchsstellung	328
Der Fuchsgang	329
Der Aufmerksamkeits-Gang	330
Der Dreier-Walk	330
In Stille gehen	331
Rückwärts gehen	332
Fünf Schritte	333
Der Jäger-Beute-Walk	334
Für alle meine Verwandten	335
Sonnenaufgang	336
Mit der Erde gehen	336
Oben und Unten	342
Vier Bäume	344
Ein Feuer entzünden	348
Erdfeuerreden	350
Die Nacht der Angst	351

Kapitel 9

Das Netz	363
Das Goldfischglas	363
Die Spirale	364
Redestab in Bewegung	365

Kapitel 10

Das Metritual in der Praxis	373
Das Massageritual in der Praxis	377
Die Ahnenreise	379