

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	6
Vorwort zur 2. Auflage	7
Vorwort von Lena Erlmann	8
Vorwort.....	10
Einführung.....	13
Theoretische Hintergründe	24
Einige embryologische Fakten:.....	29
Trauma (griechisch Wunde, Verletzung)	31
Indizien / Symptome / Zeichen in der Übersicht	33
Indizien / Symptome / Zeichen im Detail	41
HSP – hochsensible / hochsensitive Persönlichkeit	41
Schuldgefühle	44
Perfektionismus / Leistungsdruck	48
Unzufriedenheit – vor allem mit uns selbst	52
Mangelndes Selbstwertgefühl.....	57
Selbstzweifel / Versagensangst.....	60
Enttäuschung	65
Einsamkeit.....	75
Verlassenheit / Verlust	79
Kontrolle / Angst vor dem Erschrecken	84
Angst vor der Dunkelheit.....	88
Schlaf	91
Weitere Ängste.....	95
Stress	98
Körper-Fremdheit.....	101
Depression und Sehnsucht nach dem Tod / Sterben	103
Halbzwillinge im Beruf.....	113
Harmoniewunsch, Abneigung gegen Konkurrenz	113

Berufliche Vielseitigkeit – mehrere Berufe parallel	115
Selbstsabotage – Erfolgsverhinderung	118
Kreativität	129
Helfersyndrom	131
Tränen in der Kindheit	133
Alleingeborene in Beziehungen	138
Verlustangst / Eifersucht	142
Spezialfall: Dritteldrillinge	146
Harmonie-Sucht in Beziehungen	149
Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen	150
Sexualität	152
Lebenslange Suche / ewiges Warten	154
Co-Abhängigkeit	166
Bedingungslosigkeit	175
Spezialfall: Fluchtzwillinge	179
Körperliche Symptome	183
Große Geschenke aus dieser Anlage!	195
Wege in die Heilung	200
Alleingeborenen-Meditation	203
‘Liebesbrücke’	206
‘Dialog der Hände’	208
‘The Work’	213
‘Ho’oponopono’	225
Energetische Schutz-Hülle	227
‘Abheben und darüber Stehen’	229
Emotionales Gedächtnis	230
Abheben	234
... und darüber Stehen	236
Spiel mit ‘Affragen’	238

Hirnphysiologie erklärt die Funktionsweise der 'Affragen'!	238
'Affragen' und Herz-Intelligenz	244
'Emotional Freedom Technique' – 'EFT'	249
Spiel mit der Quantenwelle – 2-Punkte-Methode	261
Verlangsamung der Atmung	265
Liebevolle Herzöffnung	266
Praktische Umsetzung der Quantenwelle	268
Frieden mit dem Körper schließen	269
Vergangenheit heilen	271
Dankes-Ritual an meinen verlorenen Mehrling	276
Lösung eventueller Gelübde	280
Der Heilungsweg	281
Nach der Heilung	289
Kleiner Exkurs in meine Lebens-Philosophie	291
Geheilte Beziehungen	293
Frühe Hinweise	303
Dialoge mit Jascha	330
Kontakt zur Autorin	346
Weitere Produkte der Autorin:	347