

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung: „Und die ganze Welt veränderte sich“	13
Abschnitt I: Den Kern der Wholeness-Methode verstehen	19
1. Meine schwierigste Klientin: <i>einen neuen Weg entdecken, der funktioniert</i>	21
2. Der erste Durchbruch: <i>das ‚Ich‘ finden</i>	29
3. Von der Trennung zur Ganzheit: <i>zwei wesentliche Prinzipien</i>	51
Abschnitt II: Der Basisprozess der Wholeness-Methode: mit Themen arbeiten	55
4. Demonstration des Basisprozesses: <i>ein Thema einladen, sich auf natürliche Weise aufzulösen</i>	57
5. Überblick über den Basisprozess: <i>die einzelnen Schritte</i>	75
6. Schritt-für-Schritt-Anleitung: <i>den Basisprozess selbst durchführen</i>	85
7. Bedeutsame Ergebnisse: <i>die Früchte der Wholeness-Methode ernten</i>	93
8. Beziehungen verbessern: <i>von emotionalen Triggern zu emotionaler Wahl</i> ..	101
9. Hinweise, Fragen, Antworten: <i>Einblicke gewinnen</i>	109
Abschnitt III: Zusätzliche Prinzipien: das Verständnis erweitern	121
10. Metaphern für die <i>Wholeness-Methode: Bilder der Natur nutzen</i>	123
11. Etikettierungen überwinden: <i>die Aufmerksamkeit von der Bedeutung auf die Empfindungsqualität verlagern</i>	127
12. Neun Schlüssel zur grundlegenden <i>Wholeness-Methode: die „Magie“ verstehen</i>	135
13. Die drei Richtungen der Integration: <i>die Einladung an die innere Struktur anpassen</i>	143
Abschnitt IV: Das Meditationsformat: im aktuellen Moment	
Veränderungen vornehmen	153
14. Zwei Demonstrationen: <i>die Einfachheit des Meditationsformats erleben</i> ...	155
15. Übersicht über das Meditationsformat: <i>die einzelnen Schritte</i>	177
16. Schritt-für-Schritt-Anleitung: <i>das Meditationsformat selbst durchführen</i> ...	183

17.	Das Meditationsformat – Fragen & Antworten: <i>häufig gestellte Fragen klären</i>	191
18.	Neun in der spirituellen Praxis verbreitete Mythen: <i>einen neuen Weg finden, der funktioniert</i>	199
19.	Allgemeine Fragen & Antworten: <i>tiefer in die Wholeness-Methode eintauchen</i>	207

Abschnitt V: Fortgeschrittenere Themen: das Optimum aus der

	Wholeness-Methode herausholen	217
20.	Einbeziehen, was gerade geschieht: <i>mit Reaktionen arbeiten</i>	219
21.	Eine Veränderung unserer Seinsweise: <i>Veränderungen dessen wahrnehmen, wer und wie wir sind</i>	229
22.	Was mit unseren „Geschichten“ passiert, wenn wir unsere Konditionierung auflösen	233
23.	Drei kleine Schritte: <i>die Wholeness-Methode</i> <i>zum Teil des Alltags machen</i>	237

Abschnitt VI: Ressourcen und Hintergründe: Kurzanleitungen & mehr

	Tipps, wie Sie das ‚Ich‘ finden	243
	Kurzanleitung: der Basisprozess der <i>Wholeness-Methode</i>	245
	Arbeitsblatt: der Basisprozess	247
	Kurzanleitung: das Meditationsformat der <i>Wholeness-Methode</i>	249
	Begleitende Ressourcen	251
	Weiterführende Ressourcen	253
	Der Ursprung der <i>Wholeness-Methode</i>	257
	Eine künstlerische Darbietung	261

	Danksagung	263
	Literatur.....	265
	Index	267
	Über die Autorin.....	269