

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer eine professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Bitte lesen Sie zum Thema „Heilen“ auch den Abschnitt *Wer heilen darf – Rechtliches* im Kapitel *Wer heilt, hat recht?* sowie das Urteil des Bundesverfassungsgerichts (siehe Literaturverzeichnis).

Die Fallbeispiele in diesem Buch sind durch Klienten inspiriert, jedoch sind alle persönlichen Daten zum Schutz der einzelnen Personen verändert worden.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

3. Auflage 2023

Lektorat: Isabelle Romann
Gestaltung und Satz: Miriam Hase
Bildnachweis: Adobe Stock #359227420 Miratery, Alamy #RB9ToX veronawinner, Depositphotos #39518457 puhhha

Print: ISBN 978-3-948885-33-5
E-Book: ISBN 978-3-948885-34-2

www.lebensgut-verlag.de

INHALT

| | |
|--|----|
| VORWORT FÜR DIE NEUAUSGABE | 10 |
| <hr/> | |
| EINLEITUNG GESUNDHEIT UND STÄRKUNG DURCH „HEILSAME BERÜHRUNG“ | 13 |
| <hr/> | |
| Rückbesinnung auf uralte Fähigkeiten | 15 |
| Liebe ist genug | 15 |
| Von traditionellen Heilmethoden zur modernen Medizin ... | 16 |
| Was ist „Heilsame Berührung“? | 18 |
| Warum wir Berührung brauchen | 19 |
| Was geschieht bei einer Berührung? | 20 |
| Berührung ist überlebenswichtig | 20 |
| Welche Bedeutung haben unsere Hände? | 22 |
| Berührung ist unsere erste Sprache | 25 |
| <hr/> | |
| TEIL 1 EINFÜHRUNG IN „HEILSAME BERÜHRUNG“ | 27 |
| <hr/> | |
| Erste Schritte | 29 |
| Übungen zum Verfeinern des Spürsinnns | 29 |
| Übungen zur Stärkung der eigenen Energie | 32 |
| Die eigene Mitte finden – Übungen zur Zentrierung | 35 |
| Der Körper spricht – Übungen zur Wahrnehmung des Energiefelds | 39 |
| Übungen zur Energieübertragung | 42 |

| | |
|--|------------|
| Wohin mit den Händen? | 46 |
| Kurzanleitung für eine Behandlung | 46 |
| Was kann man zusätzlich mit Energie tun? | 49 |
| Intention | 56 |
| Die energetische Wirkung von Farben | 57 |
| Das Licht in unseren Zellen – Energie als Informationsträger | 63 |
| Die Chakren – besondere Energiezentren | 67 |
| Wiederholungen der Chakren | 70 |
| Die Chakren auf einen Blick | 71 |
| Das erste Chakra | 77 |
| Das zweite Chakra | 83 |
| Das dritte Chakra | 93 |
| Das vierte Chakra | 98 |
| Das fünfte Chakra | 102 |
| Das sechste Chakra | 109 |
| Das siebte Chakra | 112 |
| Nebenchakren – Hand- und Fußchakren | 113 |
| Übungen zur Stärkung der Chakren | 114 |
| Was ist Heilung? | 126 |
| Heilsame Muster | 127 |
| Was geschieht während einer energetischen Behandlung und was steckt hinter der Krankheit? | 128 |
| Wer ist „schuld“ an der Erkrankung? | 132 |
| Was kann den Heilungsprozess unterstützen? | 133 |
| Wenn eine Heilung erschwert wird | 134 |
| Ich will mein altes Leben wiederhaben! | 136 |
| Symbole der Macht und persönliche Würde | 137 |
| Die Rolle der Heilbegleitung im Heilungsprozess | 137 |
| Eine persönliche Erfahrung | 138 |
| „Heilsame Berührung“ in einer neuen Zeit | 140 |

| | |
|--|----------------|
| Mit Worten berühren | 141 |
| Heilung der Herzen | 143 |
| Die spirituelle Ebene einer Heilung | 144 |
| Die intuitive Wahrnehmung | 146 |
| Bauchgefühl | 147 |
| Intuition | 149 |
| Intuitive Erkenntnisse im Traum | 152 |
| Und auch mal ganz anders | 153 |
| Wie fühlt sich Intuition an? | 156 |
| In die „Höhe“ gehen | 157 |
| TEIL 2 ANWENDUNG UND NUTZEN VON „HEILSAMER BERÜHRUNG“ | 159 |
| <hr/> | |
| „Heilsame Berührung“ bei körperlichen Beschwerden ... | 161 |
| Kombination mit anderen Behandlungsmethoden | 167 |
| „Heilsame Berührung“ bei hyperaktiven Kindern | 167 |
| „Heilsame Berührung“ in einer Heilpraktikerpraxis | 168 |
| Energiearbeit in einer physiotherapeutischen Praxis | 169 |
| Wirbelsäulenbehandlungen mit Vitalogie und „Heilsame Berührung“ | 172 |
| „Heilsame Berührung“ in der Hauttherapie | 174 |
| „Heilsame Berührung“ mit Tieren | 178 |
| „Heilsame Berührung“ in Kliniken und Einrichtungen ... | 180 |
| „Heilsame Berührung“ im Pflegezentrum | 181 |
| Ganz nebenbei behandeln | 184 |
| Nach einer Operation | 185 |
| „Heilsame Berührung“ für Demenzkranke | 186 |
| „Heilsame Berührung“ für Menschen mit besonderen Bedürfnissen | 190 |
| „Heilsame Berührung“ in Hospizen | 197 |

| | |
|---|-----|
| „Heilsame Berührung“ für die persönliche Entwicklung .. | 203 |
| Goldenes Licht im Herzen | 205 |
| Bei einer Krebserkrankung | 206 |
| Neue Nähe in der Familie | 207 |
| Innere und äußere Nachhaltigkeit | 208 |
| Wie fühlt sich eine Behandlung an? | 211 |
| Behandlungsanleitungen | 217 |
| Kopfschmerzen | 217 |
| Migräne | 218 |
| Geistige Überlastung | 219 |
| Hoher Blutdruck | 220 |
| Gelenkschmerzen | 221 |
| Knochenbrüche | 221 |
| Wunden | 222 |
| Demenz und Alzheimer | 222 |
| Allgemeine Stärkung und Beruhigung | 223 |
| Behandlungen für Kinder | 223 |
| Mehr Energie für den Alltag! – Übungen zur Stärkung. | 228 |
| Selbstbehandlung | 240 |
| Fernbehandlung | 247 |
| TEIL 3 HEILEN ALS BERUF | 249 |
| <hr/> | |
| Energiearbeit als persönliche Transformation | 251 |
| In die Stille gehen | 256 |
| „Wenn du dich verändern willst, dann schweige“ | 256 |
| Mein persönlicher Weg in die Stille | 260 |

| | |
|--|-----|
| Die Ausbildung | 263 |
| Ausbildung in „Heilsame Berührung“ – mit Zertifikatsabschluss | 263 |
| „Heilsame Berührung“ selbst unterrichten | 264 |
| Was ist eine gute Heilbegleitung? | 265 |
| Fundierte Fähigkeiten und Selbstkritik | 265 |
| Die eigenen Schattenseiten | 266 |
| Keine Abhängigkeiten | 266 |
| Das Geschäft mit der Angst | 267 |
| Persönliche Eigenschaften | 268 |
| Ein geschützter Raum | 269 |
| Die Grenzen der Berührung | 269 |
| Die eigene Gesundheit und Stärke | 269 |
| Wer heilt, hat recht? | 271 |
| Wer heilen darf – Rechtliches | 271 |
| Und die Wirkung? | 273 |
| Mein persönlicher Weg | 275 |
| Wie geht es nun weiter? | 277 |
| ANHANG | 279 |
| <hr/> | |
| Kann ein behindertes Kind ein Geschenk sein? | 281 |
| Verzeichnis der Übungen | 284 |
| Literatur | 287 |
| Kontakt | 292 |
| Danke | 294 |
| Über die Autorin | 295 |