

INHALT

VORWORT VON ILAN STEPHANI

1. DIE BASIS: WESHALB UND WIE DU DEIN LEBEN ERLEBST

Dein Erleben ist pure Physiologie!

Dein Körpergedächtnis sendet –mal stärker als dein Kopf!

Die Identifikation mit Gefühlen oder auch ist alles, was du fühlst, wahr und dienen diese als gute Richtungsweiser?

Kollaps und Lebendigkeit: Entscheidend ist was du spürst und nicht spürst!

2. ANGST, ÜBERFORDERUNG UND INNERE UNRUHE - WIE DU DIESE SELBST ERZEUGST UND SELBST AUFLÖSEN KANNST!

Selbstregulation, ein reguliertes Nervensystem oder auch das unbeeindruckt sein von der Welt

No more Drama baby - die Stille Sucht nach dem Auf und Ab des Lebens!

Funktionieren & das Hamsterrad vs. Lebendigkeit & Ekstase

3. VOM OPFER ZUM HELDEN DEINES LEBENS WERDEN - DEINE WIRKLICHKEIT ALS BESTER LEHRMEISTER!

Das Leben als Spiegel & täglich grüßt das Murmeltier

Weshalb es sich nie stimmig anfühlt!

Das Leben irrt sich nie!

Alles Kompensation? Deine unterdrückten Anteile erschaffen Dein Leben.

4. WESHALB DU 'NUR' AN DEINER SEITE BLEIBEN MUSST

Selbstwirksamkeit, die Sucht nach Feedback und der Glaube an dich etwas bewirken zu können

In guten wie in schlechten Zeiten? Der Glaube an dich und auf deiner Seite zu bleiben

Deine Vergangenheit erschafft deine heutige Realität - Dein Heute erschafft dein Morgen

5. DIE DREH- & ANGELPUNKTE VON INNERER UNRUHE, ÜBERFORDERUNG UND ÄNGSTEN

Angst – auf dem Highway in die Energie!

Wut - eine völlig Missverstandene und unterschätze Kraft!

Aufopferung und Selbstaufgabe als Ursache für Überforderung und Ängste

6. TRAUMA, BINDUNG UND BEZIEHUNG - WESHALB DEIN LEBEN DICH UND ANDERE MENSCHEN BRAUCHT

Das Leben als Verlängerung deiner Kindheit

Beziehung und Bindung

Soziale Verarmung und Einsamkeit vs. Die Medizin der sozialen Unterstützung

Dein bester Lehrer: Die Beziehung zu deinem Kind vs. Die Beziehung zwischen dir und deinen

Eltern

Gesunde Grenzen vs. Egoismus

7. DIE NOT IN DIR (AN)ERKENNEN UND VERSTEHEN

Hilfe! Es muss eine Lösung her!

Co-Abhängigkeit mit einem Ergebnis dieser Welt

Überforderung und Angst als Killer von Beziehung und Mitgefühl

Toxische Positivität vs. Toxische Negativität und die Angst, welche dahintersteckt

8. IN DER TIEFE ERKENNEN, DASS DU SICHER BIST

Kann das wahr sein: Das Leben kann mir nichts!

Heilung bedeutet nicht tun, sondern die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen

Nicht das 'Was', sondern das 'Wie' und 'Warum' sind entscheidend

9. WIE GEHT ES WEITER? DEIN (ER)LEBEN ZU VERÄNDERN JETZT GANZ KONKRET UND PRAKTISCH VERÄNDERN

Weshalb herkömmliche Therapien und Coachings scheitern & wo die Traumaorientierte

Körperzentrierte Hypnose als Lösungsmöglichkeit ansetzt

Jetzt wird's praktisch: Erlebe ganz körperlich innere Ruhe, Angstfreiheit und Sicherheit mit deiner Onlinebegleitreise und weiterführenden Möglichkeiten

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR