

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wenn alles beginnt	8
Frage dein Ich, was es will	10
Die Begleiter deines Lebens	10
Frei wie ein Vogel oder vogelfrei?	12
Volljährig oder volljährig	13
Volljährig heisst auch Freiheit!	14
Rucksack auspacken, Rucksack räumen, Rucksack neu packen und die Reise beginnt	15
Die Reise in meine Freiheit	16
Meine Reise begann... mit Schmerzen...	16
Auf den Spuren neuer Wege	18
Der Schmerz führt uns weiter	19
Der Lernprozess startet durch	20
Wenn du deinen eigenen Körper schlafen siehst	22
Nichts ist Zufall	23
Astralwanderung	24
Schutzprogramme	25
Aloe vera, die Heilerin aus der Wüste	26
Hilfe, wenn Hilfe gewünscht wird	27
Geduld und Ruhe	29
Alles zu seinem Zeitpunkt	30
Natur – die Kraft pur	31
Seelenverbindung – wenn alles ausser Kontrolle gerät	32
Die Dualseele – ein Geschenk	34
Ethno-Weltkongress in München	36

Wenn es stockt...	37
Das Rustico im Tessin	39
Unruhen werden zu Ruhen	41
Die Weite spüren	44
Wachsen, auch wenn es weh tut	45
Die Liebe kommt und geht, bis man ankommt und auf die Dualseele trifft!	48
Die Dualseele tritt in mein Leben	50
Das kleine Haus	54
Angekommen und lernen, bewusst den Weg zu gehen	56
Verwirklichung	58
Das Leben rundherum wirbelt	58
Die vier Jahreszeiten – unsere Begleiter – der Vergleich	59
Der Herbst, in dem ich lebe	63
Der Winter in seinem weissen Gewand	66
Kleine Wegweiser für auf den Weg	69
Von A wie Abschluss zu Z wie Zeit	78
Danke!	81
Die Autorin	83