

# Selbsterkenntnis

## Wer bin ich wirklich?

Weisheitslehrer sagen, wir sind das ganze Leben lang unterwegs zu uns selbst. Achtsamkeit ist oft ein wichtiger erster Schritt, um sich selbst besser kennenzulernen und um zu lernen liebevoll mit sich selbst umzugehen (S. 6). Wenn wir uns annehmen wie wir sind, haben wir auch die Basis, mit anderen achtsam und gewaltfrei zu kommunizieren. Hätten alle Menschen diese Fähigkeit, würde sich die Welt wahrscheinlich fundamental in eine positive Richtung verändern (S. 11). Lassen Sie sich inspirieren von verschiedenen Ansätzen, die auf dem Weg der Selbsterkenntnis eine wertvolle Begleitung sein können (S. 16, S. 21, S. 26).



© raisondtre/Adobe Stock

# Herzensbildung

## Wie ich lerne, mich selbst und andere zu lieben

Was einfach klingt, ist für viele von uns unglaublich schwer. Glücklicherweise gibt es heutzutage wirkungsvolle Methoden, die uns auf dem Herzensweg gute Hilfestellungen geben können. Wundervoll ist die Arbeit mit dem inneren Kind. Es ist immer wieder überraschend, wie leicht es ist, dem inneren Kind zu geben, was es braucht. Und jede kleine Heilung des inneren Kindes macht unser Herz heiler und stärkt die Liebe zu uns und anderen (S. 32). - Immer wenn wir in unserem alltäglichen Leben unglücklich sind, dürfen wir uns aufgerufen fühlen, etwas in uns zu heilen. So bleiben wir nebenbei auch in Kontakt mit unserer Lebensaufgabe und kommen dem Himmel noch ein bisschen näher (S. 38). Auch sehr wirkungsvoll können kleine Rituale und Übungen im Alltag sein, in denen wir uns selbst Liebe schenken können (S. 44, S.48).



© Benjavisa Ruangvaree/Adobe Stock

## Inhalt

### Selbsterkenntnis

#### Das Mysterium der Achtsamkeit 6

Seelische und physische Transformation  
Von Dr. Andreas Stötter Msc., Innsbruck

#### Tanz des Lebens 11

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg  
Von Dorothee Blaeß, Warngau

#### Leben, wer du wirklich bist 16

Eine Einführung in das Human Design System  
Von Christiane Tietze M. A., Wuppertal

#### Seelenwesen mit einzigartigen Fähigkeiten 21

Wie Pferde uns helfen, Krisen zu überwinden  
Von Alexandra Rieger, Toscolano Maderno, Italien

#### Ahnenmedizin 26

Was Schlangen, Vögel oder Wolfsmilch uns verraten  
Von Kim Fohlenstein (Hp.), Frankreich

### Herzensbildung

#### Das innere Kind heilen 32

Eine Reise zum wichtigsten Wesen in Ihrem Leben  
Von Susanne Hühn, Reinheim

#### „Der Schlüssel ist es, einen Fuß im Himmel zu haben“ 38

Selbsteilung, Lebensaufgabe und der Weg zur Einheit  
raum&zeit-Interview mit Chuck Spezzano, Hawaii, von Angelika Fischer, Wolfratshausen

#### In die Mitte des Herzens lauschen 44

Übungen für Vergebung, Selbstliebe und Schöpferkraft  
Von Alexandra Pottiez (Hp.), Antdorf

#### Willkommen in der neuen Zeit 48

Impulse für die seelische und spirituelle Transformation  
Von Thomas Schmelzer, München

### Mentaltechniken

#### Über die Augen aus dem Sinn 53

Traumatherapie mit EMDR  
Von Peter Gerecke und Andrea Höppner, Tübingen

Wie die Gene unser Bewusstsein beeinflussen  
**Epigenetische Prägungen** 58  
Von Gabriele A. Petrig, Aschaffenburg

**Russische Informationsmedizin** 63  
Wie wir Gesundheit und Glück mental erschaffen  
Von Olga Häusermann-Potschtar (Hp.), Tutzing

**Access Bars** 68  
Freiheit im Kopf, Leichtigkeit im Sein  
Von Beate Nimsky, Sinsheim

**Mit PEAT zum Glück finden** 72  
Negativ empfundene Prägungen harmonisieren  
Von Dipl. Ök. Astrid Paulini (Hp.), Heilbronn

**Update fürs Gehirn** 76  
Selbstheilung mit der  
Alpha-Synapsen-Programmierung  
Von Lissy Götz, Bad Dürkheim

#### Bewusst-Sein

**Astrologischer Zukunftsblick** 82  
Wassermannzeitalter – eine Chance für die  
Weltgemeinschaft  
Von Susanne Dinkelman (Hp.), München

**Eckhart Tolle: Leben im Jetzt** 87  
Seine Lehre und was wir konkret für unseren  
Alltag umsetzen können  
Von Christian Salvesen, Gmund

**Den Schatten im Blick** 92  
Spielregeln fürs Leben  
Von Dr. med. Ruediger Dahlke, Zypern

**Gedanken erschaffen  
Realität** 97  
Wie der Geist unseren Körper beeinflusst  
Von Peter Mehmet Çati, Egling

**Bewusstsein in der Natur** 104  
„Es geht darum, sich mit allem zu verbinden“  
raum&zeit-Interview mit Rupert Sheldrake,  
PhD, London, UK, von Angelika Fischer,  
Wolfratshausen

**Licht – Leben – Bewusstsein** 110  
Was die Forschung heute über unsere innere  
Struktur weiß Von Siglinda Oppelt, Wetzlar

#### Fixpunkte

**Editorial** 3

**Impressum** 115

## Mentaltechniken

Wie ich  
**Traumata**  
und **Blockaden**  
transformiere

Manche Menschen mussten auf ihrem bisherigen Weg besonders schlimme Dinge erleben. Sie haben immer die für sie besten Mittel gewählt, um damit klar zu kommen und weiter leben zu können. Oft mussten sie dafür aber bestimmte Anteile von sich einsperren oder starr werden lassen. Irgendwann wollen diese Anteile jedoch wieder befreit und zurück in einen gesunden Fluss geholt werden. Hier können verschiedenste Mentaltechniken auf relativ sanfte Weise helfen. Wir stellen einige wirkungsvolle Methoden vor: EMDR, Genetic Healing, Russische Informationsmedizin, Access Bars, PEAT, Alpha-Synapsen-Programmierung (S. 53, S. 58, S. 63, S. 68, S. 72, S. 76)

## Bewusst-Sein

Wie ich frei und  
selbstbestimmt lebe

Wenn wir in gutem Kontakt mit unserem Herzen sind, sind wir stark und frei, das zu tun, worauf es in unserem Leben ankommt. Das kann für jeden von uns etwas anderes sein. Öffnen wir uns für unsere höhere Anbindung, fällt uns die Orientierung leichter. Und derart in Kontakt mit unserem Wesenskern und der spirituellen Welt werden uns Wünsche oftmals erfüllt, bevor wir sie überhaupt wahrgenommen haben. Lassen Sie sich hierbei beflügeln von ganzheitlichen Bewusstseinsforschern (S. 82, S. 87, S. 92, S. 97, S. 104, S. 110).



© christophkadur/Adobe Stock;  
Bildbearbeitung raum&zeit

### Das Titelbild

veranschaulicht eine  
befreite Persönlichkeit.