

# Leben im Hier und Jetzt

So lassen Sie seelischen Ballast los

Bearbeitet von  
Kurt Tepperwein

1. Auflage 2007. Taschenbuch. 368 S. Paperback

ISBN 978 3 636 07192 7

Format (B x L): 12,5 x 18,7 cm

Gewicht: 272 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Willkommen im Club der Losgelösten . . . . .</b>	<b>9</b>
Loslassen bietet viele Vorteile . . . . .	9
Raum für die Fülle schaffen . . . . .	13
Leben ist Wandel und Loslassen . . . . .	21
Vom Papagei zum Adler . . . . .	24
 <b>Was sollten Sie konkret loslassen? . . . . .</b>	 <b>29</b>
Abhängigkeit . . . . .	29
Ändernwollen anderer . . . . .	31
Armut und Angst vor Armut . . . . .	35
Begrenzungen . . . . .	40
Bewertungen . . . . .	44
Demütigungen . . . . .	53
Film- und Fernsehkonsum, der unnötig ist . . . . .	55
Hoffnungen und Hoffnungslosigkeit . . . . .	59
Identifikationen . . . . .	62
Krankheit und Kränkungen . . . . .	65
Leiden und die Angst vor Leiden . . . . .	67
Manipulation. . . . .	76
Projektionen . . . . .	79
Schuldgefühle . . . . .	80
Selbstbild (negatives) . . . . .	84
Selbstbestrafung. . . . .	91
Skripten . . . . .	93
Traumata . . . . .	95
Überreaktionen auf Kritik . . . . .	99
Überreaktionen auf das Verhalten anderer . . . . .	105
Verstand und Identifikation mit diesem . . . . .	111
Weitere Dinge, die Sie loslassen sollten. . . . .	113

<b>Loslassen in Beziehungen</b> .....	139
Machen Sie die Liebe nicht zur Fessel .....	139
Trennungsaggressionen wahrnehmen, sich erlauben und loslassen .....	142
Wut und Zorn in Beziehungen .....	145
Trennungssängste formulieren .....	146
Wann sollten Sie eine Trennung auf Zeit in Erwägung ziehen? .....	148
Freiwilliges Ja, freiwilliges Nein .....	150
Keine Beziehung dauert ewig. ....	154
Wie Sie eine dauerhafte Trennung „überleben“ ...	158
Identität und Selbstwert .....	160
Eine Trennung nicht persönlich nehmen .....	165
Zwölf goldene Regeln für den Fall einer Trennung	166
Intim und zugleich losgelöst leben. ....	178
Praktische Übungen, um Verstrickungen loszulassen .....	179
Die „magische Acht“ .....	187
 <b>Praktische Hilfen zum Loslassen von A-Z</b> .....	 193
Asoziieren – dissoziieren .....	193
Bezugsrahmen verändern .....	198
Drei-Schritte-Technik .....	200
Einfühlsames Zuhören .....	202
Ganzheitliches Empfinden – wie Tiere Traumata heilen .....	206
Herzensintelligenz nutzen .....	210
Hören, was der Körper zu sagen hat .....	212
Hurra-Technik – negative Gedanken loslassen durch Karikatur .....	216
Ja-Meditation .....	218
JA – das gesündeste Wort der Welt .....	221
Schrumpfen .....	223

Verwerfen .....	224
Vier-Schritte-Technik .....	226
Zerschnipseln .....	227
<b>Blockaden ausdrücken, in reine Energie verwandeln und loslassen. ....</b>	<b>235</b>
„Gute“ und „schlechte“ Energien los- und durchlassen .....	235
Den Aggregatzustand von Energie verändern ....	237
Blockaden durchlichten (Schnellmethode) .....	248
<b>Wie Sie Belastungen einfach wegeklopfen .....</b>	<b>249</b>
Das Geheimnis der Klopfakupunktur. ....	249
Gleichnis: Jetzt. ....	264
Das abschließende Dankgebet .....	265
Wie Sie sich positive Qualitäten einklopfen ....	266
Sich ändern in einem Augenblick (Schnellmethode)	270
Mit dem Körperunterbewusstsein sprechen ....	273
<b>Loslassen mithilfe des höheren Selbst. ....</b>	<b>277</b>
Kontaktaufnahme mit dem höheren Selbst. ....	277
Sich bewusst machen, was wirklich loszulassen ist	283
Der Zaubersatz „Ich lasse los!“ .....	285
Der Sinn von Loslass-Sätzen. ....	300
Positives annehmen .....	303
Loslassen und die Wurzeln der Vergangenheit ...	304
<b>Die Welt als Spiegel betrachten – und loslassen. . .</b>	<b>315</b>
Das Gesetz des Spiegels .....	315
Das 10-Schritte-Programm zu Glück und Lebensfreude. ....	328

<b>Urvertrauen und Unschuld</b> . . . . .	337
Das Geheimnis des Urvertrauens. . . . .	337
Die Transformationskraft der Unschuld . . . . .	339
Losgelöst leben mithilfe der Energie der Unschuld.	342
Die Energie der Unschuld in Beziehungen . . . . .	344
Feindseligkeiten und Schuldgefühlen begegnen durch die Energie der Unschuld. . . . .	346
Angekommen leben . . . . .	348
Ihr Leben ist die Antwort . . . . .	355
 <b>Anmerkungen und Literaturverzeichnis.</b> . . . . .	 357
 <b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	 363
 <b>Über den Autor.</b> . . . . .	 367