

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
Einleitung.....	12
Die Zeitqualität und die zunehmenden psychischen Belastungen.....	12
Psychische Belastungen verstehen.....	14
Der Ansatz der Heilschlüssel.....	16
Das Besondere an diesem Buch.....	18
Wichtiger Hinweis für die Anwendung.....	20
Ein Blick nach vorne.....	22
Psychisch-emotionale Themen	25
Depression – Warum das Licht manchmal verschwindet.....	25
Angstzustände / Panikattacken – Wenn das Leben nicht sicher erscheint.....	29
Burnout / Erschöpfung – Wenn nichts mehr geht.....	33
Bipolare Störung – wenn die Seele zwischen den Welten schwankt.....	36
Zwänge / Zwangsverhalten – wenn Kontrolle das Leben bestimmt.....	40
Hochsensibilität / Reizüberflutung – wenn zu viel zu viel ist.....	43
Emotionale Taubheit – wenn nichts mehr fühlbar ist.....	46
Nervosität / innere Unruhe – wenn das System keinen Halt findet.....	49
Bindungsangst – wenn Nähe als Gefahr empfunden wird.....	52
Kontrollzwang – wenn Sicherheit über Freiheit gestellt wird.....	55
Konzentrationsprobleme – wenn der Fokus zerfällt.....	58
Selbstwertprobleme – warum wir uns selbst nicht genügen.....	61
Trauer / Verlustverarbeitung – wenn das Herz den Abschied nicht findet.....	64
Isolation / Rückzug – wenn das Leben zu laut wird.....	67

Beziehungskonflikte – wenn Liebe sich in Schmerz verwandelt.....	70
Zerstörerische Impulse / Autoaggression – wenn innere Gewalt nach Ausdruck sucht.....	73
Phobien.....	76
Phobien allgemein – wenn Angst das Leben einschränkt.....	76
Spinnenphobie – wenn das Kleine zur Bedrohung wird	80
Katzenphobie – wenn Nähe und Unabhängigkeit Angst auslösen.....	83
Hundephobie – wenn Vertrauen ins Wanken gerät....	86
Schlangenphobie – wenn das Urbild der Gefahr erwacht.....	89
Höhenangst – wenn der Blick nach unten alles blockiert	92
Platzangst / Agoraphobie – wenn der Raum zur Bedrohung wird.....	96
Klaustrophobie – wenn Enge Panik auslöst.....	99
Soziale Ängste – wenn Begegnungen zur Belastung werden.....	102
Schuld, Scham und Selbstwert	105
Schuldgefühle – wenn innere Lasten nicht vergehen.....	105
Scham – wenn das Selbstwertgefühl unterdrückt wird	109
Selbstwertprobleme – wenn man den eigenen Wert nicht spürt.....	112
Perfektionismus – wenn nur Fehler gesehen werden.....	115
Schuldübernahme aus der Familie – wenn Lasten nicht die eigenen sind.....	118
Innere Leere und Verzweiflung	121
Innere Leere – wenn nichts mehr Sinn ergibt.....	121
Lebensmüdigkeit / Suizidgedanken – wenn der Funke fast erlischt.....	125
Verzweiflung – wenn kein Ausweg sichtbar ist.....	128

Gefühl der Sinnlosigkeit – wenn Bedeutung verloren geht.....	131
Einsamkeit – wenn innere und äußere Nähe fehlen..	134
Abhängigkeit und Suchtmuster	137
Co-Abhängigkeit – wenn das eigene Leben im Schatten anderer steht.....	137
Suchtverhalten – wenn Abhängigkeit das Leben bestimmt.....	140
Suchtverhalten – wenn das Außen das Innere betäubt	143
Essstörungen – wenn Kontrolle und Sehnsucht aufeinandertreffen.....	146
Medien- und Internetsucht – wenn Bildschirm und Netz das Leben bestimmen.....	149
Arbeitssucht (Workaholismus) – wenn Leistung wichtiger wird als das eigene Wohl.....	152
Kaufsucht – wenn Konsum das innere Loch füllen soll	155
Sexuelle Abhängigkeit – wenn Lust zur Flucht vor Nähe wird.....	158
Abhängigkeit von Anerkennung – wenn die Meinung anderer wichtiger ist als die eigene Stimme.....	161
Schmerz und Ausdruck	164
Selbstverletzendes Verhalten – wenn Schmerz zur Sprache wird.....	164
Wut / unterdrückte Aggression – wenn das Feuer gefangen ist.....	168
Trauma und Abspaltung	171
Dissoziation – wenn Abspaltung den Alltag bestimmt	171
Traumafolgestörungen – wenn das Erlebte nicht vergeht.....	174
Flashbacks – wenn alte Bilder zurückkehren.....	177
Erstarrung – wenn der Körper nicht mehr reagieren kann.....	180

Seelenverlust – wenn Teile des Selbst fehlen.....	183
Schlaf und nächtliche Belastungen	186
Alpträume – wenn die Nacht keine Ruhe bringt.....	186
Schlafstörungen – wenn die Nacht keine Ruhe bringt	190
Nächtliche Panikattacken – wenn Angst im Schlaf erwacht.....	193
Schlaflosigkeit durch Grübeln – wenn Gedanken nicht ruhen.....	196
Unruhiger Schlaf / ständiges Aufwachen – wenn Erholung fehlt.....	199
Fragen und Antworten.....	202
Einleitung zu den FAQs.....	202
Frage 1: Wie genau wirken die Wortcodes – und was unterscheidet sie von Mantras oder Affirmationen?..	206
Frage 2: Kann ich Wortcodes ohne energetische Ausbildung anwenden?.....	208
Frage 3: Was muss ich bei Gruppenanwendungen beachten?.....	210
Frage 4: Darf ich Wortcodes weitergeben oder veröffentlichen?.....	212
Frage 5: Was tun bei starken Reaktionen oder emotionalen Krisen?.....	214
Frage 6: Wie gehe ich mit Skepsis gegenüber den Heilschlüsseln um?.....	216
Frage 7: Kann durch falsche Anwendung Schaden entstehen?.....	218
Frage 8: Wie schütze und reinige ich mein eigenes Feld?	220
Frage 9: Was, wenn sich ein Symptom nicht verbessert oder sich erst mal verstärkt?.....	222
Frage 10: Wie finde ich den passenden Code bei mehreren Symptomen?.....	224
Frage 11: Ist die Wirkung der Wortcodes wissenschaftlich belegbar?.....	226

Frage 12: Wie kann ich meinen Prozess nach einer Anwendung unterstützen?.....	228
Frage 13: Was unterscheidet körperliche Heilung von spiritueller Integration?.....	231
Frage 14: Kann ich Wortcodes auch über die Ferne anwenden?.....	233
Frage 15: Lassen sich die Heilschlüssel mit anderen Methoden kombinieren?.....	235
Frage 16: Sind die Codes auch für Kinder, Ältere oder Sterbende geeignet?.....	237
Frage 17: Wer führt die Wirkung der Codes – gibt es eine geistige Instanz?.....	239
Frage 18: Woran erkenne ich, ob ein Code angekommen ist?.....	241
Frage 19: Welche Rolle spielt meine eigene spirituelle Entwicklung als Anwender?.....	243
Frage 20: Was tun, wenn meine eigenen Themen in den Vordergrund treten?.....	245
Frage 21: Wie gehe ich mit Triggern und Flashbacks um, die während der Arbeit auftauchen?.....	247
Frage 22: Kann ich Wortcodes auch dann anwenden, wenn ein Thema noch sehr schmerzhaft ist?.....	249
Frage 23: Wie schütze ich das Feld besonders bei schweren Traumata?.....	251
Abschlussgedanken.....	253
Persönliches Schlusswort.....	255
Hinweise auf die anderen Heilschlüssel-Bücher.....	256
Danksagung.....	258
Anhang.....	259