

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Einführung.....	13
<b>Teil I, Algorithmen der Evolution – eine Sackgasse? .....</b>	<b>15</b>
Wieso wir sind, wie wir sind .....	15
Evolution Entwicklung, Steuerungsebenen und Gehirne.....	16
Wie entsteht Wirklichkeit? .....	19
Wahrnehmungsfiler.....	23
Grundbedürfnisse steuern unbewusst unser Verhalten....	25
Biologische Grundbedürfnisse .....	25
Funktionen und dazugehörige Grundbedürfnisse .....	26
Emotionale Grundbedürfnisse.....	27
Die Gefühle.....	30
Botenstoffe und Gefühle .....	31
Gefühle und ihre Funktion.....	33
Komplexere Gefühlsmuster und ihre Funktion.....	38
Stresssystem und Angst .....	41
Wie unsere Wahrnehmungsfiler entstehen .....	47
Entwicklungsphasen, Prägungszeitfenster und Ursprung von bestimmten Ängsten und Verhaltensmustern .....	47
1. Phase: Urvertrauen .....	49
2. Phase: Lebenswille und Fülle .....	64
3. Phase: Expansion und Macht .....	71
4. Phase: Freiheit – (Gehen und Sprechen) .....	72
5. Phase: Sozialisierung, Selbstliebe und Liebe .....	75
6. Phase: Postpubertär bis adult .....	82
7. Phase: Erwachsenenendasein .....	87
Gehirnfrequenz und Bewusstseinsstand .....	89



Entwicklungsphasen, Ängste und Herausforderungen .....	92
Wie unser Unterbewusstsein Probleme löst .....	98
Unterschiedlichste Lösungsstrategie, Kompensation und Dekompensation.....	106
Was uns abhält, aus der Sackgasse zu kommen .....	114
<b>Teil II, Weg aus der Sackgasse.....</b>	<b>123</b>
Das Geheimnis der rechten Hirnhälfte. ....	126
Der energetische Sprachcode .....	132
Energie mobilisieren.....	134
Energie folgt der Aufmerksamkeit .....	136
Die Matrix weiss Bescheid.....	138
Verbindung mit der Essenz.....	142
Die Methode «The Key» .....	143
Prägungen und einschränkende Strukturen bewusst machen .....	145
Emotionale Wertungen bewusst machen und korrigieren ..	150
Manchmal geht's nicht weiter .....	153
<b>Teil III, Praktische Umsetzung.....</b>	<b>155</b>
Befreie dich von unbewussten Prägungen und Programmen .....	155
Entdecke deine tiefe Wunden und heile sie .....	162
Anhänge .....	173
Weiterführende Fragen .....	173
Finde zu dir.....	186
Die 6 Schritte aus der Not .....	188
Nachwort und Dank .....	190
Zur Autorin.....	193
Links.....	194
Literatur .....	195