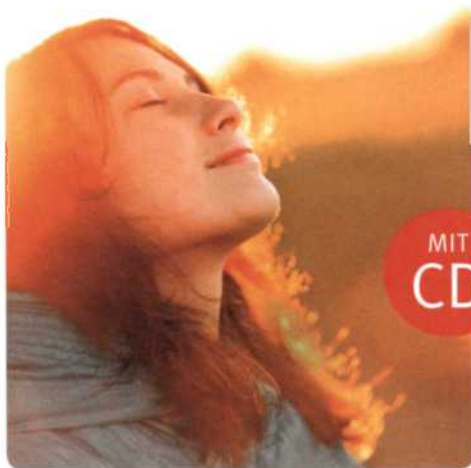


LUCIA SCHOLZ



MIT  
CD

**NUTZE  
DIE KRAFT DEINER**

*Gefühle*

**Das einfache Ritual  
für mehr Gelassenheit,  
innere Freiheit und Lebensfreude**

*Wie halten Sie's mit  
Ihren Gefühlen?*

Seite 7

DIE EMOTIONALE LANDKARTE .... 8

EIN NEUER WEG ZUR  
EMOTIONALEN BALANCE ..... 14

*Gefühle sind  
wie Gäste*

Seite 17

IHRE ZEIT IST DA! ..... 18

Wozu sind Gefühle da? ..... 19

Was sind Gefühle genau? ..... 21

Unterdrücken? Achtung,  
Staugefahr! ..... 27

Einfach herauslassen?  
Alles hat Grenzen ..... 29

DAS NEUE KONZEPT ..... 31

Ein neues inneres Bild ..... 32

Den Gästen Aufmerksamkeit  
schenken ..... 35

## Das Gästeritual

Seite 39

WIR MACHEN UNS AUF DEN WEG .....	40
Die Vorbereitung .....	40
Die Namen unserer Gäste .....	42
Gefühlsflut, Gefühlsebbe .....	49
Gefühle in Fluss bringen .....	54
DAS KOMPLETTE RITUAL .....	55
Erste Phase – Begrüßen und Benennen: »Hallo« .....	58
Zweite Phase – Raum geben: »Willkommen« .....	61
Dritte Phase – Würdigen und sich Öffnen: »Danke« .....	66
(SCHEIN-)HINDERNISSE .....	71
»Es kommen nur Bilder, Gedanken, Situationen.« .....	71
»Die Sache ist viel zu kompliziert.« .....	72
»Ich denke, ich fühle...« – und es geht nicht weiter .....	73
»Immer diese falschen Glaubenssätze!« .....	74
»Das Gefühl ist zu groß!« .....	75
WAHRNEHMUNG UND RITUAL REICHEN NICHT? .....	94
Meine Grenze, deine Grenze .....	98
Alte, ignorierte Gefühle .....	106

## Die Landkarte entfalten

Seite 109

HIN ZUR MITTE .....	110
Die Kartenlegende .....	110
Unser Ursprung: Stille, Liebe, Freude .....	112
Der trennende Kanal .....	115
Die Karte lesen .....	116
DAS GLEICHGEWICHT DER ELEMENTE .....	117
Ungleichgewicht lösen .....	117
Ängste und Süchte .....	119
SCHIFFCHEN ÜBER DEN KANAL – ZUR MITTE .....	120
Still-Sein .....	120
Natur erleben .....	121
Musik .....	121
Dank .....	122
Verbindung mit dem reinen Bewusstsein .....	124
ZUM NACHSCHLAGEN .....	125
ÜBUNGSREGISTER .....	126
IMPRESSUM .....	128
Die CD zum kleinen Coach finden Sie auf der hinteren Umschlaginnenseite.	