

Dr. med. Christiane Northrup

Vom Schatten ins Licht

Wie Sie Energieräuber
erkennen und sich von ihnen
befreien können

Aus dem Englischen von Christina Knüllig



Inhalt

Einleitung – Von Empathikern und Vampiren	11
Teil I: Die Dynamik verstehen	17
I. Kapitel: Eine hochsensible Seele	19
Hochsensible Menschen im Alltag	22
Angeborene Güte und Stärke	26
Mehr als Einfühlungsvermögen	28
Hochsensible und Vampire	31
II. Kapitel: Die Wunden, die zu heilen wir gekommen sind	33
Scham und Schuld	34
Ein Leben mit Verletzungen	36
Die Wunden unserer Vorfahren	40
III. Kapitel: Beziehungen zwischen Hochsensiblen und Vampiren	43
Eine Macht, mit der nicht zu spaßen ist	45
Vampire in Ihrem Leben	48
Festgefahrene Beziehungen	50
Wie Ihre Lebensenergie abgesaugt wird	54

IV. Kapitel: Gesundheitliche Risiken einseitiger Beziehungen	57
Die biochemischen Grundlagen von Krankheit	59
Kognitive Dissonanz und Stress	61
Gesundheit heute	64
Die Kraft unserer Gedanken und Vorstellungen	70
Teil II: Von der Dunkelheit ins Licht	77
V. Kapitel: Wie Sie Ihren persönlichen Vampir erkennen	79
Persönlichkeitsstörungen bei Vampiren	79
Das ist angeboren	85
Einem Vampir auf die Spur kommen	90
VI. Kapitel: Setzen Sie sich an die erste Stelle	95
Wie steht es um Ihre Beziehungen?	96
Gehen Sie auf Abstand	101
Bleiben Sie bei sich	103
Grenzen ziehen	105
Im Zwischenreich	112
VII. Kapitel: Das Vampir-Trauma überwinden	115
Selbstvertrauen	116
Lassen Sie den Vampir endgültig los	118
Holen Sie sich Unterstützung	119
Energiemuster aufbrechen	121
VIII. Kapitel: Tiefenheilung	127
Eigenliebe und Selbstachtung	127
Achten Sie Ihren Schatten	130
Alte Wunden heilen	135
Erebtte Verletzungen heilen	140
Supermacht Empathie	143

IX. Kapitel: Was uns gesund macht	145
Positiv verstärktes Denken	146
Erhabene Gefühle	149
Gerechter Zorn	152
Expressive Gefühle	156
Richtig gesundheitlich vorsorgen	161
X. Kapitel: Körperlich genesen in der Zeit danach	165
Heilung mit göttlicher Liebe	165
Gesund bleiben	169
Sich selbst erkennen	187
XI. Kapitel: Das innere Licht zum Leuchten bringen	189
Sie sind das Licht	189
Die Dunkelheit	191
Für sein inneres Licht einstehen – die Praxis	196
Dafür oder dagegen	198
Das Göttliche in Ihnen	201
Anhang: Weiterführende Informationen	205
Antientzündlich essen	207
Richtig atmen	208
Verletzungen bearbeiten	208
Ängste und innere Stärke	209
Gesund bewegen	209
Stressreduktion	210
Zum inneren Licht stehen	210
Literatur	211
Danksagungen	215
Register	218