

## 28 Heilreisen

Nummer	Titel der Heilreise	Schwerpunkt	Ziel der Heilreise
1	<b>Der Tempel der Wandlung</b>	Inneres Öffnen für Veränderung	Einen geschützten inneren Rahmen schaffen, in dem Veränderung bewusst zugelassen und positiv vorbereitet wird.
2	<b>Die tiefe Erdung</b>	Stabilisierung und Verkörperung	Innere Ruhe, Halt und Präsenz stärken, damit sich Sicherheit im Körper und im Erleben verankern kann.
3	<b>Der reinigende Wasserfall</b>	Reinigung und Entlastung	Mentale und emotionale Belastungen symbolisch abfliessen lassen und einen ersten Zustand von Klarheit fördern.
4	<b>Der absolute Schutzraum</b>	Schutz und Abgrenzung	Ein starkes inneres Sicherheitsgefühl aufbauen und die Fähigkeit zur gesunden Abgrenzung unterstützen.
5	<b>Der Raum der Ressourcen</b>	Ressourcenaktivierung	Bereits vorhandene Stärken, Fähigkeiten und innere Kraftquellen bewusst zugänglich machen.
6	<b>Die Regulierung (Nervensystem beruhigen)</b>	Selbstregulation	Das innere Stressniveau senken und die Fähigkeit fördern, sich schneller zu beruhigen und zu stabilisieren.
7	<b>Der sichere Garten</b>	Geborgenheit und Rückzug	Einen inneren Ort der Ruhe und Sicherheit etablieren, der jederzeit zur Stabilisierung genutzt werden kann.

Nummer	Titel der Heilreise	Schwerpunkt	Ziel der Heilreise
8	<b>Der innere Beschützer</b>	Innere Stärke und Selbstfürsorge	Eine klare innere Schutzinstanz stärken, die Sicherheit, Würde und Selbstachtung unterstützt.
9	<b>Der Tresor</b>	Dosierung und Schutz belastender Inhalte	Belastende Themen innerlich sicher abgrenzen, ohne sie verdrängen zu müssen.
10	<b>Der Bildschirm</b>	Distanzierung und Beobachtung	Mehr inneren Abstand zu belastenden Bildern, Erinnerungen oder Reaktionen entwickeln.
11	<b>Das Ausatmen der Furcht</b>	Angstregulation	Angst schrittweise lösen und das Gefühl von innerer Weite und Erleichterung fördern.
12	<b>Der Ballon des Loslassens</b>	Loslassen	Anspannung, alte Lasten und emotionale Schwere bewusst freigeben und leichter werden.
13	<b>Die neue Bewertung</b>	Neubewertung und Umdeutung	Belastende Erfahrungen innerlich neu einordnen und konstruktiver bewerten.
14	<b>Der Rucksack wird leichter</b>	Entlastung und Befreiung	Übernommene Lasten, innere Schwere und übermässige Verantwortung schrittweise reduzieren.
15	<b>Die Verbindung zum Leben (Erdung)</b>	Lebenskraft und Rückverbindung	Nach innerem Loslassen wieder stärker in Verbindung mit Kraft, Präsenz und Lebensfluss kommen.
16	<b>Das Buch umschreiben</b>	Biografische Neuordnung	Die eigene Geschichte aus einer neuen, stärkenden Perspektive betrachten und innerlich neu strukturieren.
17	<b>Das reinigende Feuer</b>	Transformation alter Belastungen	Restschwere, innere Altlasten oder emotional gebundene Themen symbolisch wandeln und klären.
18	<b>Bänder lösen</b>	Lösung ungesunder Bindungen	Belastende Bindungen, Verstrickungen oder festhaltende Dynamiken innerlich lösen.

Nummer	Titel der Heilreise	Schwerpunkt	Ziel der Heilreise
19	<b>Der Tisch der Familie</b>	Familiensystem und Rollenklärung	Familiäre Muster, Loyalitäten und Rollen bewusster erkennen und innerlich neu ordnen.
20	<b>Das goldene Band der Elternliebe</b>	Urvertrauen und emotionale Versorgung	Das Erleben von innerer Versorgung, Annahme und Zugehörigkeit stärken.
21	<b>Die Brücke der Resonanz</b>	Beziehung und Verbindung	Gesunde Verbindung, Beziehungsklarheit und stimmige Resonanz im Kontakt mit anderen fördern.
22	<b>Der Akku lädt auf</b>	Regeneration und Energieaufbau	Erschöpfung entgegenwirken und das Gefühl von neuer Kraft, Frische und Belastbarkeit unterstützen.
23	<b>Die warme Decke</b>	Trost und Selbstannahme	Innere Geborgenheit, Beruhigung und emotionale Wärme vertiefen.
24	<b>Das Haus aufräumen</b>	Mentale Ordnung und Klarheit	Innere Unordnung sortieren, Prioritäten klären und mehr Übersicht im Denken und Fühlen schaffen.
25	<b>Der Fokus-Laser</b>	Konzentration und Ausrichtung	Aufmerksamkeit bündeln und die innere Ausrichtung auf das Wesentliche stärken.
26	<b>Der Schritt ins Tun</b>	Umsetzung und Handlungskraft	Innere Bereitschaft in konkrete Bewegung überführen und erste stimmige Handlungsschritte aktivieren.
27	<b>Die Vision des Erfolgs</b>	Zukunftsbild und Zielbindung	Ein motivierendes inneres Zukunftsbild aufbauen und die Ausrichtung auf Erfolg und Erfüllung stärken.
28	<b>Begegnung mit dem Höheren Selbst</b>	Sinn, Führung und Integration	Die gesamte Entwicklung innerlich integrieren und eine tiefere Verbindung zu Sinn, Orientierung und innerer Führung fördern.