

Inhalt

1	Farben im Alltag	9
	<i>Wie erweitere ich mein Farbbewusstsein?</i>	
	Einige Farbtheorien	12
	Bewusste Selbstbeobachtung	17
2	Farben und Wohlbefinden	18
	<i>Wie kann ich mich mit Hilfe der Farben gezielt entspannen, Erschöpfung überwinden, neue Kraft finden?</i>	
	Die Aura	19
	Die Chakren	20
	Meditationen	23
	Die spirituelle Bedeutung von Farben	31
	Heilung durch Farbenergien	33
	Möglichkeiten der Farbbehandlung	46
	Yoga und Farbtherapie	47
3	Farben und unsere Umgebung	52
	<i>Wie kann ich meine Umgebung farblich so gestalten, dass sie meinem Befinden und meinen Bedürfnissen entspricht?</i>	
	Farbgestaltung in der privaten Umgebung	53
	Farbgestaltung in beruflichen Räumen	62
	Empfehlungen im Überblick	67

4 Die Farben unserer Kleidung 71
*Wie kann ich Farben gezielt so wählen,
dass meine Kleidung mit meinem Befinden und
mit meinen Zielen harmoniert?*

Modifarben und individuelle Farben 73

Farben unterstreichen die Persönlichkeit 74

Farben als Signale 77

5 Die Wirkung der Farben 80
*Welchen Einfluss haben Aura- und
Chakrafarben auf Emotionen, Psyche und
Körper?*

Die Farben der Aura 81

Übungen zum Erfassen der Aura 86

Die Farben der Chakren 92

Die sieben Stufen der Chakraentwicklung 102

Übungen zum Erkennen der Chakren 105

Energielecks 108

Farben und Lebensalter 109

Farben und Partnerschaft 113

6 Farb-Untersetzer 115
*Wie kann ich mein Befinden oder das
Befinden meines (Gesprächs-) Partners
durch Farb-Untersetzer beeinflussen?*

Anwendung der Farb-Energie-Sets 116

Anwendungen auf einen Blick 122

7 Farbtests	125
<i>Wie finde ich heraus, welche Farben mein Wohlbefinden am wirkungsvollsten fördern?</i>	
Der Farben-Test	126
Der Farben-Partnerstest	141
Das Farb-Orakel	144
Der Muskeltest	150
Der Muskeltest mit Partner	150
Der Spiegeltest	151
Der Auswahltest	151
8 Therapievorschläge zur Farbbestrahlung	153
<i>Was kann ich bei Beschwerden tun?</i>	
Physische Beschwerden	154
Psychosomatische Beschwerden	173
9 Archetypische Bedeutungen von Farben	175
<i>Was wissen wir unbewusst schon immer über Farben?</i>	
Rot wie Blut	175
Die blaue Blume	177
Die goldgelbe Sonne	179
Grün ist das Leben	181
Das heitere Orange	183
Violett und Magenta zwischen Leben und Tod	184

Braune Mutter Erde	185
Schwarz wie die Nacht	186
Weiß wie Schnee	187
Anhang	189
Literatur von Ingrid Kraaz von Rohr	189
Weiterführende Literatur	190
Farblampen	190
Farbkarten-Test	191
Seminare und Fortbildungen für Patienten, Laien und Behandler	191
Meditationen mit dem inneren Licht und Ton	192