INHALT

Ein Wort zuvor 9

TEIL I: Zum Ursprung und Umgang mit Konflikten und Krisen 11

Die Geburt als Urmuster von Konflikten und Krisen 11
Raus aus der Komfortzone 13 || *Sichere Wege verlassen* 15 ||
Das Gesetz der Polarität 16 || *Konflikte, Kämpfe und
Entzündungen* 18

Anfang mit Angst oder Hoffnung – die Krise 19
Panta rhei – die Welt im Wandel 23 || *Erst Altes loszulassen
ermöglicht den Aufbruch in Neues* 25 || *Was macht Widerstand
gegen Neues so attraktiv?* 28 || *Ein längst gelüftetes Geheimnis* 29

Wie wir uns der wirklichen Wirklichkeit nähern können 32
Die Neuroplastizität 32 || *Epigenetik* 33 || *Die Macht der
Prägung* 35 || *Rituale als Lösungen* 38 || *Gründe für die Erfolgs-
geschichten neuer Prägung* 41 || *Geführte Meditationen* 43 ||
Begeisterungsbooster 47 || *Die Weite des mustergültigen Feldes* 48 ||
Der Weg zur Umsetzung 49 || *Affirmationsakrobatik, Wünsche-
wesen: und Verwirklichung* 50 || *Perspektivwechsel* 52

Im Anfang liegt alles	53
Übergangskrisen und -rituale	56
<i>Übergangsrituale 60 Rituale und ihr Wirken 64 Felder und Muster 68</i>	
Indigene Ritualwelten	72
<i>Heilungsrituale 76 Einweihungsrituale 79</i>	
Von Routinen zu Ritualen	82
Zeit für Rituale und Feste	88
<i>Morgen- und Abendritual 90 Gebete als Rituale 91 Feier- Abend-Rituale 93 Alltags-Zauber-Ritual 93 Das Glücksdrachen- ritual 94 Das »Zusammenwickritual« als Beispiel 95</i>	
Weitere Alltagsrituale	96
<i>Essensrituale 97 TamanGa-Natur-Kur-Rituale 98 Arbeitsrituale 99 Wegerituale 100 Heimische Ritualplätze 101 Feiern, Feste und Fixpunkte im Jahr 103 Rituelles Segnen 110</i>	
TEIL II: Lebensübergänge als Krisen oder Chancen	112
Die Geburt – Eintritt in die Welt der Gegensätze	112
<i>Mit dem Kopf durch die Wand 114 Breast is best 116 Das Leben als Kette von Geburten 117 Dem Geburtsprozess seinen natürlichen Lauf lassen 119 Der Kontakt zu inneren Persönlichkeitsanteilen 121</i>	
Die Entwertung des Aggressionsprinzips	122

Komplikationen bei der Geburt	126
<i>Steißlage</i> 126 <i>Querlage</i> 130 <i>Kaiserschnittfolgen</i> 134	
<i>Wenn das Baby zu früh kommt</i> 135 <i>Nabelschnur um den Hals</i> 137	
Geburtsmuster für das weitere Leben	138
Krisen nach der Geburt	145
<i>Wochenbettdepression und Stillpsychose</i> 146 <i>Lustverlust</i> 149	
<i>Kindliche Umstellungsprobleme</i> 152 <i>Zahnen – Durchbruch der Aggression</i> 152 <i>Abstillen – Verzichten lernen</i> 154	
Klein(kinder)krisen	157
<i>Von Krabblern und Aufrichtigen</i> 157 <i>Erstes Nein und Trotzphase</i> 160 <i>Und wieder einmal das Aggressionsprinzip</i> 163	
<i>Zwei Töpfchen, drei Probleme</i> 164 <i>Babysprache und Fütterungszeremonien</i> 167 <i>Kleine Thronfolger</i> 168	
<i>Frühe Bettgeschichten</i> 170	
Kindergartenspaß oder Vorschulstress?	176
Die Einschulung	180
Erwachsen werden	184
<i>Die Aufwertung der Periode</i> 185 <i>Der Stimmbruch</i> 187	
<i>Pubertätsakne – versch(r)obener Durchbruch der Sexualität</i> 189	
<i>Pubertätsmagersucht</i> 191 <i>Traditionelle Pubertätsrituale</i> 194	
<i>Riten zum Erwachsenwerden</i> 195	
Moderne Kindergesellschaften	198
<i>Ewige Jünglinge</i> 203 <i>Der Fernsehkindergarten</i> 204	
<i>Sucht statt Suche</i> 206 <i>Rituale des Erwachsenwerdens für Frauen</i> 209	

Ersatzrituale für Übergänge und Rituale zur Suchtvermeidung	211
<i>Schwellenrituale</i> 211 <i>Die erste Zigarette</i> 215 <i>Das Alkoholritual</i> 217 <i>Die Rauschgiftfalle</i> 218 <i>Notwendige Aufstände</i> 219 <i>Ekstase</i> 221	
Die Adoleszenz	228
Beziehung und Partnerschaft	233
<i>Ideen für Hochzeitsrituale</i> 243 <i>Rituale zum Beziehungsmanage- ment</i> 244 <i>Scheidungsrituale und Trennungsmanagement</i> 246	
Spirituelle Krisen	248
Erdung als Heilmittel für spirituelle Krisen	252
TEIL III: Ein Tag – ein Jahr – ein Leben	257
Der Tag als Spiegel des Lebens	257
Das Leben rund gestalten	262
Alles zur rechten Zeit	266
An Konflikten und Krisen scheitern oder sie meistern	268
ANHANG	271
<i>Die zwölf Lebensbühnen</i> 271 <i>Die zwölf Heilsamen Tugenden</i> 272 <i>Literatur von Ruediger Dahlke</i> 272 <i>Anmerkungen</i> 274	