

Daniel Wilk

Auf den Schultern des Windes schaukeln

Trance-Geschichten

Siebte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: Beate Ch. Ulrich
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Siebte Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0257-1
© 2005, 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung	8
Zum Aufbau der Geschichten	8
<i>Zum Inhalt der Anregungen und Metaphern</i>	11
<i>Die Sprache des Unbewussten ist bildhaft</i>	12
Was wäre, wenn	13
Zur Anwendung dieses Buches	16
<i>Entspannung ist lernbar!</i>	17
<i>Häufige Anwendung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte</i>	17
Zur Wirkung der Geschichten	18
<i>Unmittelbar spürbare Wirkungen.</i>	18
<i>Mittel- bis langfristig spürbare Wirkungen</i>	18
<i>Wie werden diese Veränderungen angeregt?</i>	18
<i>Voraussetzungen für die Wirksamkeit</i>	20
 1. Geschichten, die das Loslassen erleichtern	27
<i>Auf sich aufpassen</i>	28
<i>Mit dem Körper Ruhe finden</i>	30
<i>Abtropfen lassen</i>	32
<i>Auf der Schulter des Windes schaukeln</i>	34
<i>Schnarchen</i>	36
<i>Wärme einbringen</i>	38
<i>Atem loslassen</i>	40
<i>Töne neu streichen</i>	42
 2. Unbewusste Fähigkeiten zulassen und stärken	45
<i>Bibliothek</i>	45
<i>Der Kapitän und seine Mannschaft</i>	48
<i>Flusslauf</i>	51
 3. Den Körper wahrnehmen und annehmen	54
Nase	54
<i>Leichte Schwere des Frühlingsdufts</i>	54
<i>Duftsträüße</i>	56
Haut	57
<i>Haut und Tiefe</i>	57
<i>Die Haut lächeln lassen</i>	59
<i>Katze in der Wärme</i>	61

<i>Hautgefühle</i>	63
<i>Haut</i>	65
<i>Diamantensee</i>	67
Augen	69
<i>Den Augen etwas Gutes tun</i>	69
<i>Deine Augen anlächeln</i>	71
Ohren	73
<i>Die Ohren sehen anders</i>	73
<i>In der Tiefe des Hörens</i>	74
<i>Ohren brauchen nicht hören</i>	76
Füße und Knie	78
<i>Füße</i>	78
<i>Füße massieren lassen</i>	79
<i>Das Bewusstsein der Füße</i>	81
<i>Hören mit den Zehen</i>	83
<i>Knie</i>	85
Hände	87
<i>Hand</i>	87
<i>Mit den Händen sehen</i>	89
Bauch	91
<i>Bauchfarbe</i>	91
<i>Bauch</i>	92
4. Heilende Vorstellungen	95
<i>Wie können Worte heilen?</i>	95
<i>Steine am Wegrand</i>	98
<i>Gesunde Ruhe</i>	99
<i>Gedächtnistiefen</i>	102
<i>Ruheraum</i>	103
<i>Wärme einbringen</i>	106
<i>Klarer Teich</i>	108
<i>Köstliche Früchte</i>	110
<i>Regentropfen</i>	111
<i>Bad im Regenbogen</i>	113
<i>Helle Leichtigkeit</i>	115
<i>Sonnenbad in den Bergen</i>	116
<i>Haus der Farben</i>	118
<i>Schwimmender Stein</i>	121
Helfergeschichten	123
<i>Helfer</i>	124

<i>Haut reinigen lassen</i>	126
<i>Farbige Quellen</i>	128
<i>Bad im inneren See</i>	130
<i>Energiebällchen</i>	132
Krebs	134
<i>Inneres Wissen</i>	134
<i>Gedankenkugeln</i>	136
<i>Auch Warzen abfallen lassen</i>	138
<i>Vertrocknen</i>	140
<i>Seifenblase</i>	141
<i>Versorgung lenken</i>	144
Schmerzen	146
<i>Gegenwart</i>	146
<i>Ein eigenes Maß der Kontrolle behalten</i>	149
<i>Wirklich tiefe Gelassenheit</i>	151
<i>Sonnenkraft</i>	154
<i>Warmer Wind</i>	156
<i>Lockernde Hände</i>	158
<i>Urlaub für den Schmerz</i>	159
<i>Aus dem Schmerz heraustreten</i>	162
<i>Aus dem Schatten heraustreten</i>	164
Schlaf	165
<i>Wege zum Schlaf</i>	165
<i>Die Grenze zum Schlaf</i>	168
<i>Grenze zwischen Wachsein und Schlaf (Fortsetzung)</i>	170
<i>Ruheschmetterling</i>	172
<i>Beide Ohren gleichzeitig</i>	174
<i>Mantel der Nacht</i>	176
<i>Eindrücke der Ruhe</i>	178
Ohrenrauschen (Tinnitus)	179
<i>Weite Ohren</i>	180
<i>Blätterrauschen</i>	181
<i>Ein Fisch träumt vom Fliegen</i>	183
Literatur	187
Über den Autor	188