

VERA F. BIRKENBIHL

# FINDE DEINEN FIXSTERN

Die eigenen Lebensziele  
erkennen und erreichen

© des Titels »Finde deinen Fixstern« (ISBN 978-3-86882-921-1)  
2019 by mvg-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

mvgverlag 

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Eine Selbst-Inventur</b> .....	13
Materiell oder spirituell? .....	15
Haben und Sein .....	19
Die eigenen Programme erkennen .....	22
Spielregeln – brechen oder befolgen? .....	24
EGO vs. Seele .....	29
Ihr persönlicher Lattenzaun .....	32
<b>Ihr Fixstern</b> .....	38
Verleihen Sie Ihrem Leben Tiefe .....	44
Tun, Sein und Haben – vom Umgang mit Latten .....	53
Mehr als ein Leben? .....	58
EXKURS: Warum wir die Dinge so gern „im Griff haben“ .....	65
Ihr persönlicher Fixstern-Brief .....	67
So erreichen Sie Ihre Ziele .....	68
Zurück zum Anfang .....	73
<b>MERKBLATT 1: Anlegen von Wissens-ABC &amp; KaWas</b> .....	83
Experiment 1: Das ABC-Spiel .....	83
Experiment 2: Das KaWa-Namens-Spiel .....	87
ABC-Listen und WORT-Bilder (= KaWas) .....	88

<b>MERKBLATT 2: Ins HIER und JETZT kommen</b> .....	91
Atmen .....	91
Palmieren der Augen .....	92
Pfeile „lesen“ .....	93
<b>MERKBLATT 3: Weitere hilfreiche Trainingsaufgaben</b> .....	95
Kontemplative Meditation .....	95
Ihr „Feind“ als Ihr Coach .....	100
Energie-Dyade 1 .....	102
Energie-Dyade 2 .....	103
Energie „versenden“ .....	104
Resonanz der Liebe .....	105
<b>MERKBLATT 4: Ihr persönlicher Lattenzaun</b> .....	107
<b>MERKBLATT 5: Der weite Blick</b> .....	113
<b>MERKBLATT 6: Das Prinzip Fixstern – Mundwinkel rauf</b> .....	115
Das innere Lächeln .....	116
Strategien für die Seele .....	117
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	118
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	121