

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	9
<b>Die Voraussetzungen des richtigen Pendelns</b> .....	17
Das Geheimnis um den Pendel.....	17
<i>Die energetische Grundlage</i> .....	17
<i>Folgerungen für das Pendelphänomen</i> .....	24
<i>Wie die Pendelschwingungen zustande kommen</i> ...	29
Die Arbeit mit dem Pendel.....	33
<i>Individuelle Pendelfähigkeit und Pendelarbeit</i> .....	33
<i>Wesentliche praktische Ergänzungen</i> .....	39
<i>Mißbrauch des Pendelns</i> .....	44
Die praktisch-technische Seite des Pendelns.....	49
<i>Die praktische Handhabung des Pendels</i> .....	50
<i>Einige Experimente zur Einführung</i> .....	54
<i>Die Arbeit mit den alten     und neuen Pendeltafeln</i> ②③⑩.....	58
<b>Gesunderhaltung: Erfassen ihrer Vorbedingungen</b> .....	65
Erhaltung der Gesundheit ⑤①⑤②.....	67
Die körperlichen Voraussetzungen ⑤②.....	73
<i>Bewegung</i> .....	73
<i>Atmung</i> .....	74
<i>Ernährung</i> ⑤③⑤④⑤⑤.....	76
<i>Schlaf</i> ⑤⑥.....	85
Die seelisch-geistigen Voraussetzungen ⑤②.....	90

## INHALT

<i>Lebenseinstellung</i> .....	91
<i>Innere Ausgewogenheit</i> .....	94
<i>Energiefluß und Achtsamkeit (BL) ⑤⑦</i> .....	98
<i>Entspannung und Lebensumgebung</i> .....	102
Permanente Gefährdungen ⑤② .....	105
<i>Die geopathische Belastung (GPB)</i> .....	106
<i>Giftstoffe (Toxine) und Elektrosmog ⑤⑧</i> .....	110
<i>Außergewöhnliche Lebensbelastungen ⑤⑨</i> .....	113
<i>Erbliche und karmische Belastungen</i> .....	115
Spezielle Organerkrankungen ⑥⑩ .....	119
<i>Vorwiegend körperliche Störungen</i> .....	123
<i>Im besonderen: Seelisch-geistige Störungen</i> .....	125
<i>Im besonderen: Selbstgefühlsstörungen ⑥①⑥②</i> .....	129
Der Alterungsprozeß ⑥③⑥④ .....	137
<i>Wesentliche Schlußgedanken</i> .....	143
<b>Lebenserfüllung: Erfassen ihrer vielfältigen Voraussetzungen</b> .....	147
Lebenserfüllung: Begriff und Voraussetzungen (LE) ⑥⑤ .....	148
<i>Lebensgrundlage ⑥⑥</i> .....	156
<i>Lebenskraft, Gesundheit, Selbstgefühl, materielle Lebensbasis</i>	
<i>Lebensbewältigung ⑥⑦</i> .....	159
<i>Sozialverhalten, Produktivität, Beruf, Partnerschaft</i>	
<i>Lebenssinn ⑥⑧</i> .....	163
<i>»Bildung«, Antriebskräfte (Interessen), Selbstverwirklichung, Weltanschauung</i>	
<i>Nachtrag: Eheliche und partnerschaftliche Übereinstimmung (EÜ/PÜ) ⑥⑨</i> .....	176
Der ganzheitliche Mensch:	
Das umfassende Persönlichkeitsbild .....	181
<i>Betrachtung nach der Persön- lichkeitsschichtung (Plk) ⑦⑩</i> .....	183

<i>Betrachtung nach den Kerneigenschaften (KE) ⑦①</i> ..	188
Die Chakren als Zentren der Lebenskraft. ....	194
<i>Unser dynamischer Energieleib</i> .....	194
<i>Erfassen und Entwicklung der Chakren (Ch) ⑦②</i> ....	197
<b>Bewährte Hilfen zur Selbsthilfe</b> .....	204
Eine Vielzahl einfacher Hilfen .....	204
<i>Übersicht: Einfache Hilfen zur Selbsthilfe ⑦③</i> .....	210
<i>Grundsätzliches ⑦④</i> .....	210
<i>Wasseranwendung ⑦⑤</i> .....	214
<i>Einnahmen – Wickel – Umschläge – Einreibungen ⑦⑥</i> .....	214
<i>Heilkräuter ⑦⑦</i> .....	216
<i>Bestrahlung ⑦⑧</i> .....	218
<i>Kreislaufstärkung ⑦⑨</i> .....	220
<i>Entschlackung, Blutreinigung ⑧⑩</i> .....	220
<i>Äußere Hilfen ⑧①</i> .....	221
<i>Seelisch-geistige Hilfen ⑧②</i> .....	223
<i>Aktivierung der Immunkraft ⑧③</i> .....	224
<i>Sieben Heilungssteine (Lithotherapie) ⑧④</i> .....	226
<i>Die kalifornischen Blütenessenzen ⑧⑤</i> .....	228
Der große praktische Wert des Energiesensors .....	229
<b>Die praktische Arbeit mit den Pendeltafeln</b> .....	237
Das Vorgehen bei einfachen Fragen. ....	238
Das Vorgehen bei gründlichen Untersuchungen. ....	240
<i>Überprüfung von körperlichen Störungen oder Erkrankungen</i> .....	248
<i>Überprüfung von seelisch-geistigen Störungen oder Erkrankungen</i> .....	249
<i>Psychologische Menschenbetrachtung und Wesenserkenntnis</i> .....	250
<i>Lebensstatus: Ganzheitliches Erfassen der individuellen Lebenssituation</i> .....	253

## INHALT

<b>Schlußwort</b> .....	257
<b>Anmerkungen</b> .....	261
<b>Literaturhinweise</b> .....	267
<b>Übersicht: Alle Pendeltafeln (aus beiden Büchern)</b> . . .	269
<b>Pendeltafeln</b> ②, ③, ⑩, ⑤①–⑤⑤	