

## Inhalt

Einleitung	6	
Anmerkung	9	
1. Schritt: Den Geist erkennen	10	
2. Schritt: Den Geist willkommen heißen	28	
3. Schritt: Den Geist kennenlernen	44	
4. Schritt: Verbindung mit der Seelenfamilie aufnehmen	58	
5. Schritt: Das Gleichgewicht halten	73	
Zwischenspiel: Das Herz der Sache	83	
6. Schritt: Die Gaben nutzen	114	
7. Schritt: Erinnern, was man liebt	129	
8. Schritt: Die Lehren des Lebens mit Anmut annehmen	144	
9. Schritt: Mit Musik leben	161	
10. Schritt: Freundlichkeit wählen	172	
Epilog	188	
Dank	189	
Über die Autorin	190	