

# Inhaltsverzeichnis

## I. Einführung

Was bedeutet Erdung?

- Mein Weg zu mehr Erdverbundenheit
- Wenn Erdung fehlt
- Erdung – eine positive Definition
- Wege der Erdung – Navigation durch das Buch

Was lässt uns abheben? - Mögliche Ursachen fehlender Erdung

- Historischer Abriss
- Kollektive Ursachen
- Individuelle Ursachen

Erdung kommt von Erde

- Die Erde als unser Heimatplanet
- Die Erde als belebtes Bewusstsein
- Earthing, Grounding
- Erde als Material
- Erde als Element

## II. Unser Innenleben

Gedankenwelt

- Denken als Mechanismus
- Konstruktiver Umgang mit dem Denken
- Der innere Antreiber

Gefühlswelt

- Die Funktionen unserer Gefühle
- Konstruktiver Umgang mit negativen Gefühlen
- Die Crux mit den positiven Gefühlen

Umgang mit (negativen) Lebensereignissen

- Wertung als Mechanismus
- Beispiel Erkrankung: die Pfeile des Leids
- „Hintergrundflimmern“ negativer Gefühle
- Ho‘oponopono – das Vergebensritual

Zu den eigenen Wurzeln finden

- Die Bedeutung unserer Wurzeln
- Umgang mit Traumata und kollektiven Verletzungen
- Erinnerungsarbeit

## III. Wie wir uns im Alltag erden können

Unsere Sinneswahrnehmungen als Anker

- Hören
- Riechen
  - Exkurs: Aromatherapie
- Schmecken
- Tasten und Fühlen
- Sehen

- Die inneren Sinne

Wie wir uns mit der Natur verbinden können

- Die Welt des Gesteins: Berge, Höhlen und Steine
  - Heilsteine
- Die Welt der Bäume
  - Der Wald
- Die Welt der Pflanzen
  - Wildkräuter
  - Heilpflanzen
  - Wichtige Regeln beim Kräutersammeln
  - Räuchern
- Die Welt der Tiere
  - Die geistige Verbindung zu Tieren
- Die Elemente
- Die Jahreszeiten
- Indirekte Zugänge zur Natur

Erdende Tätigkeiten

- Arbeitswelt
- Hausarbeit
- Gärtnern
- Handwerk, Handarbeit und andere kreative Tätigkeiten
- Bewegung und Sport

Unsere Lebensweise als Schlüssel zur Erdung

- Licht und Luft - Umwelteinflüsse
  - Klima
  - Wohnen
  - Kleidung und Schmuck
- Speis und Trank
- Bewegung und Ruhe
- Schlafen und Wachen

Wie Therapien und Entspannungsmethoden uns erden können

- Körperliche Anwendungen
- Entspannungsmethoden
- Psychotherapien

#### **IV. Praxisteil Übungen**

Einführung in die Körperarbeit

- Wie wir uns wieder mehr mit unserem Körper verbinden können
- Die Bedeutung einzelner Körperbereiche

Gebrauchsanweisung für die Übungen

Übungsteil

- Übungen im Stehen
- Übungen im Gehen
- Übungen im Sitzen
- Übungen im Liegen
- Visualisierungen zu Mutter Erde und zur Natur