

Inhalt

Vorwort (Luise Reddemann)	9
1. Einführung	11
2. Einblicke in die Praxis	19
Unsere Anwendungsbereiche Prävention, Psychotherapie und Selbstmanagement	
2.1 Qigong-Kurse – Prävention und Stressbewältigung	20
2.2 Qigong-Seminare	23
2.3 Qigong in Psychotherapie und Beratung	26
2.4 Qigong im klinischen Setting	33
2.5 Qigong in Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement	42
3. Theoretische Grundlagen	52
3.1 Ich bin – Überlegungen zur Ich-Identität und zum Selbst ..	54
3.2 Spiegelneurone und ihre Bedeutung im Qigong	62
3.3 Das »Bauchhirn«	64
3.4 Stressreaktion und Stressbewältigung	68
3.5 Körperhaltung und Emotion	77
3.6 Schlussfolgerungen für Psychotherapie, Traumatherapie und Selbstmanagement	79
4. Hintergründe und Prinzipien des Qigong	81
4.1 Geschichte des Qigong	81
4.2 Begriffe und Prinzipien	85

4.3	Qigong	85
4.4	Yangsheng	88
4.5	Qigong Yangsheng	91
4.6	Yin und Yang	93
4.7	Zentrierung – Mitte und Dantian	99
4.8	Die sechs Grundprinzipien des Qigong Yangsheng	106
4.9	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	116
4.10	Das Spiel der fünf Tiere – ein therapeutischer Ausblick	119
5.	Qigong – ein Dialog mit der Lebenskraft	133
5.1	Die innere Haltung – Achtsamkeit	134
5.2	Körperwahrnehmung und Selbstregulation	139
5.3	Bilder – Imaginationen als Ressourcen	150
6.	Stabilität entwickeln – Lebenskraft stärken ...	155
6.1	Stehen wie eine Kiefer – zur Symbolik des Baumes	156
6.2	Erdung (Grounding) – das stabile Fundament	160
6.3	Stressbewältigung und Selbstberuhigung	165
6.4	Grenzen und Containment	172
6.5	Ressourcenorientierung	183
7.	Das eigene Potenzial entfalten – Lebendigkeit wecken	190
7.1	Selbstaussdruck und Selbstbehauptung	190
7.2	Leichtigkeit und Lebensfreude	196
7.3	Neue Möglichkeiten des Handelns entdecken	201
7.4	Kreativität und Neuorientierung	205

8.	Mit dem Wesentlichen in Kontakt kommen ...	213
8.1	Seinserfahrungen im Qigong	213
8.2	Sitzen in Stille	215
8.3	Youfagong – Latentes zum Ausdruck kommen lassen	217
9.	Schlussbetrachtung und Ausblick	224
10.	Übungen zum Kennenlernen	227
10.1	Die drei Vorbereitungsübungen	227
10.2	Fünf ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong	232
10.3	Abschlussübungen – »Einbringen der Ernte«	240
11.	Qigong im Fokus von Forschung und Evaluation in Deutschland	248
12.	Danksagungen	250
	Literatur	252
	Bildnachweis	256