

# INHALT

## **Einleitung 8**

- Vorsprechen bei Dr. Volksmund 8  
Wird die Seele missachtet, leidet der Körper 9  
Dank 10

## **1. HERZ – Sitz der Liebe, Ort des Leidens 12**

- Mein Herz ist so eng 14  
Wenn Stress uns das Herz bricht 16  
    Das Herz so schwer 19  
Wenn es einem das Herz zerreißt 23  
    Sie hat ein Herz aus Stein 24  
Ein Herz, das bis zum Halse schlägt 27  
    Warum das Herz vor Freude hpft 28  
Rutschpartie in die Hose 29  
    Korrekt am rechten Fleck 30  
Mit vollem Herzen bei der Sache 31

## **2. BLUT – mal in Wallung, mal gefroren 32**

- Literweise flüssiges Gefühl 35  
Junges Blut in alten Schläuchen 36  
    Von Blaubltigen und vornehm Blassen 37  
Wenn einem das Blut in den Adern gefriert 39  
    Böse bis aufs Blut 43  
Was uns im Blut liegt 44

## **3. HAUT – ein Bildschirm der Seele 47**

- Das berührt mich sehr 50  
    Das juckt mich nicht 53  
Da kriegst du die Krätze 55

Bleib mir bloß vom Leib 59  
Mit Schamesröte im Gesicht 60  
Wer wird denn gleich vor Neid erblassen? 62  
Ist dir noch wohl in deiner Haut? 63  
Von Dünnhäutigen und Dickfelligen 64  
Lass dir mal keine grauen Haare wachsen 66  
Die wird ganz schön alt aussehen 68

#### **4. VERDAUUNG – vom Reizdarm und dem Bauchgefühl 72**

Entscheiden aus dem Bauch heraus 73  
Was uns schwer im Magen liegt 75  
Lieben mit dem Magen 76  
Wenn Schisser sich verpissen 78  
Der ist ganz schön sauer 81  
Mir dreht sich der Magen um 83  
Ich hab's endgültig satt 85  
Ganz schön gereizt, dieser Darm 87  
Da kommt mir aber echt die Galle hoch 88  
Das kotzt mich an 89  
Das geht ihr an die Nieren 90

#### **5. HALTUNG – stolz aufrecht oder gramgebeugt 96**

Lieber Weichling oder steifer Mensch? 100  
Du wirkst so angespannt 103  
Von Halsstarrigen und Hartnäckigen 105  
Wenn alles kaum zu schultern ist 109  
Was für ein aufrechter Mensch 112  
Immer diese Nackenschläge 115  
Wenn Hochnäsigen die Brust schwellt 116  
Endlich mal die Haltung verlieren 117  
Du bist ja völlig aus dem Gleichgewicht 119  
Das steckt mir in den Knochen 121  
Was für ein Schlappschwanz! 122

## **6. ÄNGSTE – von Hasentfüßen und Nervenbündeln 125**

- In Angstschweiß gebadet 127  
Die bekommen doch bloß wieder kalte Füße 130  
Gelähmt vor Angst 132  
    Mir standen die Haare zu Berge 133  
Der Kerl ist bloß ein Angstbeißer 134  
    Sie hat Nerven wie Drahtseile 135  
        Meine Nerven liegen blank 137  
Dir hat es wohl die Sprache verschlagen 139  
    Schon wieder dieser Kloß im Hals 141

## **7. ÄRGER – verbissen durch die Welt 142**

- Sie steht ganz schön unter Druck 143  
Ihm schwillt schon wieder die Zornesader 145  
    Mir platzt gleich der Kragen 146  
    Zähneknirschende Verbissenheit 148  
Da bleibt dir wohl die Spucke weg 153  
    Macht endlich eurem Ärger Luft 154

## **8. SINNE – Warum sie manchmal verrückt spielen 156**

- Alles grau in grau sehen 157  
Achtung, der sieht rot! 159  
    Ich kann dich echt nicht mehr sehen 161  
    Der hat vielleicht große Augen gemacht 163  
        Ihr Blick war ganz verklärt 164  
Mann, hat der nah am Wasser gebaut 165  
    Von strahlenden und brechenden Augen 167  
Auf dass euch Hören und Sehen vergehen 169  
    Du willst das bloß nicht hören 173  
    Dieser Typ stinkt mir gewaltig 174  
    Ich hab' jetzt wirklich die Nase voll 177

## **9. KOPF – von Sturen und Kopfloren 180**

- Bitte nicht den Kopf verlieren 181
- Du bist doch nicht auf den Kopf gefallen 182
  - Das macht mir wirklich Kopfzerbrechen 183
  - Elender Sturkopf 185
- Du bist vielleicht ein Dickkopf 186
  - Bitte kühlen Kopf bewahren 187

## **10. LIEBE – Wenn andere uns anziehen 191**

- Dein Lachen hat mich angesteckt 191
- Sie findet ihn zum Gähnen 193
  - Im Brustton der Überzeugung 194
  - Zwischen uns stimmt die Chemie 197
- Ich bin krank vor Liebe 200
  - Liebe macht blind 201

## **11. LEBEN – Wie man sich wieder aufrichtet 203**

- Programmwechsel im Heimkino 205
  - Lachen für den guten Zweck 207
  - Brust raus, Kopf hoch 210
- Körper und Geist bewegen 212
  - Öfter mal durchatmen 213
  - Sich einfach jünger fühlen 214

## **Anmerkungen 218**