

Inhalt

	Inhalt	6
EINFÜHRUNG	Das innere Wissen um Gesundheit aktivieren	8
EINS	Selbstverantwortung und Patientenkompetenz	19
ZWEI	Grundlage des Körperdialogs: Das Focusing Unser Körper: Maschine oder wissender Organismus?	24 29
DREI	Placebo-Effekt, Selbstheilungskräfte und die Macht der inneren Bilder	33
VIER	Einstieg in die Körperdialoge Wir beginnen mit dem Ziel	38 39
FÜNF	Die Grundhaltung der inneren Achtsamkeit Absichtslos zum Ziel der Heilung Dem Körper zuhören, statt ihn zu kontrollieren Körper-Präsenz Mit Nicht-Wissen zum Aha-Effekt Heilende Freundlichkeit Selbstmitgefühl kultivieren Body Scan: Die Körpermeditation	48 48 51 52 53 56 63 65
SECHS	Den Inneren Arzt oder Heiler aktivieren	74
SIEBEN	Freiraum und Gesundheit	81
ACHT	Der Dialog mit einem Symptom Mit Berührung arbeiten	91 103

NEUN	Focusing mit verschiedenen Aspekten des Krankheitsgeschehens	115
	Mit Gefühlen heilsam umgehen	116
	Gedanken und Überzeugungen überprüfen	120
	Stimmige Therapieentscheidungen mit dem inneren Körperwissen treffen	129
	Den Lebensstil verändern	135
	Die Bedürfnisse hinter einer Erkrankung entdecken und ernst nehmen	149
	Übersicht	
	Über die Übungen	155
	Was Sie von einem achtsamen Körperdialog erwarten dürfen	157
ZEHN	Körperdialoge aus der Perspektive des Behandlers	160
	Ein achtsames Beziehungsmodell für die Psychosomatik	164
	Freiraum, schöpferisches Zuhören und Intuition	167
	Anhang	187
	Danksagung	187
	Empfehlungen für die eigene Praxis	187
	Literatur	189