

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einführung | 9 |
| Kapitel 1: Plädoyer für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis . . . | 19 |
| Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit | 19 |
| Wechselwirkungen zwischen Seele und Körper | 23 |
| Krankheit als Chance | 24 |
| Die »Funktion« der Neurose | 26 |
| Körpertherapie und Psyche | 28 |
| Was ist das eigentlich – Streß? | 30 |
| Die Steuerungsfunktion der Hormone | 34 |
| Kapitel 2: Konflikt und Organzuweisung | 42 |
| Krankheit als Symbol | 42 |
| Der Körper als »Speicher« der Gefühle | 44 |
| Persönlichkeitsstruktur und Krankheit | 46 |
| Selbstreflexion, der erste Schritt zur Heilung | 51 |
| Schwierigkeiten einer psychosomatisch orientierten Medizin | 55 |
| Psychotherapie als Lernprozeß | 57 |
| Kapitel 3: Es geht um Kopf und Hals | 60 |
| Kopfschmerzen und Migräne | 60 |
| Die Augen als Fenster zum inneren Menschen | 62 |
| Stimme und Persönlichkeit | 67 |
| Was wir so alles am Halse haben | 69 |
| Die Bedeutung der Schilddrüse für das Wohlbefinden | 70 |
| Kapitel 4: Der Brustraum, Zufluchtsort der »zarten« Gefühle | 73 |
| Wenn das Herz verrückt spielt | 73 |
| Bluthochdruck: Die Seele arbeitet auf Hochtouren | 80 |
| Niedriger Blutdruck und Niedergeschlagenheit | 85 |
| Atemluft und Lebenskraft | 87 |

| | |
|---|-----|
| Kapitel 5: Der Bauchraum, Angriffsort der »harten« Gefühle | 94 |
| Angst und Kummer sammeln sich im Bauch | 94 |
| Dickdarmgeschwüre und unterdrückte Wut | 99 |
| Magersucht, die Angst vor der eigenen Weiblichkeit | 105 |
| Zuckerkrankheit und die Süße der Liebe | 107 |
| Wenn es an die Nieren geht | 111 |
| Blase und Regression | 114 |
| Kapitel 6: Die Haut – und was nicht alles unter die Haut geht | 117 |
| Die Funktionen der Haut | 117 |
| Hautkrankheiten, wenn die Haut »zornig« ist | 118 |
| Die Haut als Projektionsfeld der Klage | 122 |
| Der Wunsch nach Berührung und die Berührungsangst | 124 |
| Kapitel 7: Auf eigenen Füßen stehen – und auf den Gefühlen | 127 |
| Angst führt zur Erstarrung | 127 |
| Rückenschmerzen als Ausdruck verbarrikadierter Gefühle | 129 |
| Organsprache der Wirbelsäule und Körperhaltung | 130 |
| Arthritis, der Wunsch zu herrschen oder zu dienen | 133 |
| Der Mensch steht anders als nur auf zwei Beinen da | 134 |
| Kapitel 8: Sexualität als Selbstaussdruck der Persönlichkeit | 137 |
| Angst führt zu Verspannungen | 137 |
| Atmung und Bewegung | 138 |
| Orgasmusstörungen oder die Angst, sich fallenzulassen | 139 |
| Der Einfluß kindlicher Erfahrungen | 141 |
| Kapitel 9: Krebs als Folge gestörten inneren Gleichgewichts | 146 |
| Verborgene Depressionen schwächen das Immunsystem | 146 |
| Angst und die Verdrängung der Frühsymptome | 148 |
| Die emotionalen Bedingungen | 149 |
| Möglichkeiten einer psychotherapeutischen Behandlung | 152 |
| Kapitel 10: Wetterfühligkeit als Ausdruck psychischer Labilität | 161 |
| Die Wetterfühligen und ihre Symptome | 161 |
| Das Wetter trifft den Menschen am wunden Punkt | 164 |
| Erkrankungen im Rhythmus der Jahreszeiten | 170 |

| | |
|--|-----|
| Kapitel 11: Was heißt eigentlich »helfen«? | 172 |
| Der Wert menschlicher Nähe und Liebe | 172 |
| Die Jagd nach dem »Glück« als Krankheitsursache | 174 |
| Wir sind nur ein Glied in der Kette des Seins | 177 |
| Selbsterkenntnis, der erste Schritt zur Heilung | 179 |
| Die Versöhnung mit dem »Schatten« | 180 |
| Die Auflösung krankmachender emotionaler Fixierungen | 188 |
| Die Verantwortung für seine Gesundheit trägt jeder Mensch selbst | 190 |
| Kapitel 12: Befreiung durch Alphatraining | 193 |
| Die Kontaktaufnahme mit dem Unbewußten durch Entspannung | 193 |
| Der sanfte Weg zu innerem Wachstum | 199 |
| Imaginationen als symbolische Verdichtungen innerer Konflikte | 202 |
| Was wir aus einer Krankheit lernen können | 203 |
| Aktive Imagination zur Umgehung der Ich-Zensur | 208 |
| Kapitel 13: Die Verwandlung der Leib-Seele | 213 |
| Die Rolle des Selbstbildes für unser Verhalten | 213 |
| Bioenergetik: Der Mensch ist sein Körper | 216 |
| Psychotherapie und Körpertherapie | 221 |
| Die Bedeutung der Energiebalance | 224 |
| Rolfing oder die Tiefenmassage der Seele | 227 |
| Die personale Leibtherapie | 235 |
| Kum-nye, eine ganzheitliche Heilmethode aus Tibet | 245 |
| Nachwort | 256 |
| Literaturverzeichnis | 263 |
| Namen- und Sachwortregister | 265 |