

Inhalt

Vorwort	7
1. Einführung und Überblick	13
2. Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen	21
3. Das vegetative Nervensystem	29
4. Typen psychosomatischer Rhythmusstörungen	45
Das Anspannungssyndrom	45
Die vegetative Entgleisung	48
Chronische Erschöpfungssyndrome	55
Körpergedächtnissymptome	59
5. Das psychosomatische Symptom als Protest und als Forderung	66
6. Suchen, was fehlt	88
7. Wünschen lernen	116
8. Polaritäten und Balance	136
9. Hypnotherapeutische Praxis	163
Literatur	204