

Inhalt

Vorwort..... V

Palpation

1 Einführende Gedanken zur Palpation..... 2

1.1 Definition der Palpation2

1.2 Palpationsfähigkeit der Hand.....3

1.2.1 Rezeptoren3

2 Trainieren unserer Palpation 5

2.1 Qualitätsschwankungen in der Palpation.....5

2.2 Können wir uns auf unsere Palpation verlassen?7

3 Palpationsübungen 9

3.1 Hinweise zu den Übungen9

3.2 Einführende Übungen zur Palpation9

3.2.1 Anlage der Hand10

3.2.2 Wir palpieren nicht nur mit den Fingern, sondern mit dem ganzen Körper ...12

3.2.3 Die Kraft wird aus dem eigenen Körper geholt.....14

3.2.4 Orientierung im Raum durch ein Fulcrum16

3.3 Eichen der Wahrnehmung18

3.3.1 Vorübung – gedrehter Latexfingerling19

3.3.2 Wahrnehmung für den eigenen Körper eichen.....20

3.3.3 Wahrnehmung auf das Alter einer Dysfunktion eichen21

3.4 Übungen zur Palpation in die Tiefe21

3.4.1 Palpation der Schichten22

3.4.2 Räumliche Palpation23

3.5 Übungen zur Fokussierung der Palpation26

3.5.1 Fokussierung der Palpation auf einen Punkt26

3.5.2 Fokussierung einer Bewegung auf einen Punkt28

3.5.3 Fokussierung von Kraft auf einen Punkt31

3.6 Allgemeine Übungen zur Palpation33

3.6.1 U-Bahn-Bank33

3.6.2 Eine Münze palpieren.....34

3.6.3 Ein Haar palpieren.....34

3.6.4 Spazierstockübung.....34

3.6.5 Thrust-Übung35

3.6.6 Verschiebeschritt36

3.6.7 Spannung halten, Wegweiserübung.....38

3.7 Wie erkennt man, dass ein Therapiegriff beendet ist?41

Wahrnehmung

4 Einführende Gedanken zur Wahrnehmung	44
4.1 Informationsmenge	44
4.2 Neuronennetze	45
4.3 Ganzheitlichkeit der Wahrnehmung	47
4.4 Wahrnehmung ist individuell	48
4.5 Kann man Wahrnehmung üben?	50
5 Wahrnehmungsübungen	52
5.1 Hinweise zu den Übungen	52
5.2 Dinge anders als gewohnt wahrnehmen	54
5.2.1 Dinge als unbekannt wahrnehmen	54
5.2.2 Einen Gegenstand in seiner Vergangenheit und seiner Zukunft betrachten	56
5.3 Den Patienten mithilfe unseres eigenen Körpers wahrnehmen	58
5.3.1 Hintereinander herlaufen	58
5.4 Seine Umwelt anders wahrnehmen	59
5.4.1 Nicht urteilen	59
5.4.2 Die Dualität der Welt betrachten	61
5.5 Sich selbst in Bezug zur Umwelt anders wahrnehmen	63
5.5.1 Sich in Zeitlupe bewegen	63
5.5.2 Übung der „Dritten Person“	65
6 Geteilte Aufmerksamkeit	68
6.1 Anfangsübungen zur geteilten Aufmerksamkeit	70
6.1.1 Übung der „Dritten Person“	70
6.1.2 Der 180°-Blick	70
6.1.3 Zwei Vorgänge gleichzeitig wahrnehmen	70
6.2 Hauptübung zur geteilten Aufmerksamkeit	72
6.2.1 Vollkommen rezeptiv sein	72
6.3 Klinische Übungen zur geteilten Aufmerksamkeit	73
6.3.1 Erweiterung der Wahrnehmung über die Palpationsstelle hinaus	74
6.3.2 Den Patienten wie einen Tropfen wahrnehmen	76
6.3.3 Unsere Persönlichkeit aus der Behandlung herausnehmen	77
6.3.4 Die Gesundheit im Patienten wahrnehmen	79

Heilung

7 Einführende Gedanken zur Heilung	84
7.1 Placeboeffekt und Psychoneuroimmunologie	84
7.2 Definition der Heilung	86
7.3 Heilungsprozess als eine Entwicklung	86
7.4 Rolle des Therapeuten im Heilungsprozess	86

8 Heilungsprinzipien	88
8.1 Hinweise zu den Heilungsprinzipien	89
8.2 Liebe und Heilung	89
8.2.1 Liebe	90
8.2.2 Sich selbst lieben, Selbstachtung, sich selbst akzeptieren	91
8.2.3 Mitleid und Mitgefühl	92
8.3 Persönlichkeit des Therapeuten	94
8.3.1 Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis	95
8.3.2 Das eigene „Ich“ zurückstellen	97
8.3.3 Heilungsabsicht des Therapeuten	99
8.3.4 Intuition	100
8.3.5 Übung: Der schnelle Blick	101
8.3.6 Auseinandersetzung mit dem Sterben	102
8.3.7 Übung: Sterben	104
8.4 Handeln des Therapeuten im Heilungsprozess	105
8.4.1 Gegenwärtig sein, präsent sein	106
8.4.2 Vertrauen aufbauen	108
8.4.3 Bedeutungs- und Erwartungsreaktion des Patienten	111
8.4.4 Der Patient wird akzeptiert und fühlt sich dadurch verstanden	113
8.4.5 Dem Patienten zuhören	114
8.4.6 Den Patienten spiegeln	115
8.4.7 Dem Patienten Hoffnung geben	118
8.4.8 Der Patient erhält Handlungskompetenz über seine Situation	119
8.4.9 Eine positive Lebenseinstellung des Patienten unterstützen	120
8.5 Entwicklungsschritte des Patienten	122
8.5.1 Selbsterkenntnis – der Patient versteht seine Situation	122
8.5.2 Der Patient akzeptiert seine Situation	124
8.5.3 Der Patient übernimmt Eigenverantwortung und sucht Lösungen	125
8.5.4 Der Patient heilt sich selbst	127
9 Heilungshypothesen	129
9.1 Spontanheilungen	129
9.1.1 Epigenetik, eine mögliche Erklärung für die Spontanheilung	130
9.2 Informationsübertragung vom Therapeuten zum Patienten	130
9.2.1 Biophotonen	131
9.2.2 Spiegelneurone	131
9.3 Innere Ordnung	132
9.4 Existenz einer Blaupause	133
9.5 Entstehende Fragen	134
10 Heilung und die Persönlichkeit des Therapeuten	135
Anhang	
Literatur	138
Sachverzeichnis	140