

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	11
Der Mensch ist ein Teil des Universums	
2. Die Organuhr.....	19
Woher wissen unsere Organe, wie spät es ist?	
Lunge	21
Organ für Distanz und Mut, Loslassen, Kreativität und Wandlung	
Dickdarm	31
Organ des Annehmens und des Loslassens	
Magen	39
Organ der Lebensfreude und der Gier	
Milz und Bauchspeicheldrüse	49
Organe des Denkens und der Beziehung	
Herz	61
Organ der Freude und der Lust, der Liebe ohne Bedingungen	
Dünndarm.....	69
Organ der Erkenntnis der Gleichheit in der Vielfalt	
Harnblase	83
Organ der Selbstorientierung, Weg nach innen	
Niere	87
Organ der Furcht, Angst und Beziehung	
Kreislauf.....	97
Beschützer des Herzens	

Dreifacher Erwärmer.....	101
Meridian der Balance zwischen Innen und Außen	
Gallenblase	105
Organ der Entscheidung, Zielstrebigkeit und Treue zu sich selbst	
Leber	115
Organ der Wandlung, Erneuerung und Veränderung	
3. Psychische Grundbedürfnisse	131
Sicherheit, Struktur und Stabilität	
131	
Anerkennung, Selbstwert, Selbstbetrachtung und Respekt.....	
133	
Liebe, Geliebt- und Berührtwerden	
134	
4. Körperliche Bedürfnisse	137
Ernährung	
137	
Bewegung	
138	
Entspannung	
140	
5. Zu guter Letzt.....	143
Literatur.....	144