

Inhalt

Vorwort	7
----------------	---

Teil I: Was ist und wie wirkt *Emotional Taping*?

Einführung	10
Kleine „Stresskunde“	11
Angst und unsere Möglichkeiten der Reaktion	13
Woher kommen unsere Ängste?	14
Was macht die Angst mit unserem Körper?	15
Die Segmente unseres Körpers	18
Funktions- und Organstörungen	19
Was wirkt worauf?	19
Unser Nervensystem als „Computer“	20
 <i>Emotional Taping</i> – Anwendung und Wirkungsweise	22
Aufbau und Nutzung dieses Buches	22
Die Tapes und das Taping	23
Verspannungszonen – Projektionszonen – Tapingzonen	23
Die wichtigsten Tapingregeln	25
Die Kraft des Bewusstseins	26
Innere Wege zum Ziel und Affirmationen	26

Teil II: Seelische Probleme, körperliche Beschwerden und ihr Ausgleich mit *Emotional Taping*

1. Prägende Ereignisse der Vergangenheit	30
Kurzübersicht:	
Innere Wege und Affirmationen bei <i>früherem</i> existenziellem Stress	33
 2. Gegenwärtiger Stress	66
Kurzübersicht:	
Innere Wege und Affirmationen bei <i>gegenwärtigem</i> Stress	66
 3. Probleme in Partnerschaft und Familie	108
Kurzübersicht:	
Innere Wege und Affirmationen bei Stress in Partnerschaft und Familie	108

4. Stress am Arbeitsplatz	143
Kurzübersicht:	
Innere Wege und Affirmationen bei Stress am Arbeitsplatz	143
5. Probleme unter Freunden	172
6. Nächtliche Störungen	173
Kurzübersicht:	
Affirmationen bei Stress in der Nacht	173
7. Störungen der Organfunktionen	191
Kurzübersicht:	
Affirmationen bei Stresssymptomatik an Organen	191
8. Kopfschmerzen und Co.	231
Kurzübersicht:	
Affirmationen bei Kopfschmerzen	231
9. Probleme von Kindern	248
Asthma – Krupp	248
Neurodermitis	252
Hyperaktivität	256
10. Ängste	260
Kurzübersicht:	
Affirmationen bei Ängsten	261
Informationen über Bezugsquellen	290
Über den Autor	292