

# Inhalt

## Vorwort

7

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

<b>Einführung</b>	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
<b><i>Emotional Taping – Anwendung und Wirkungsweise</i></b>	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*

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

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