

Inhalt

Vorwort 8

Ein Geschenk der Tiere II

TTouch – eine weltumspannende Sprache 20

Die Magie der Berührung 20

Kreise, Zellen und Intuition 26

Sich mit TTouch Gutes tun 36

Um Hilfe bitten 45

Familienkreise 46

Ihre Familie 51

Ihr Lebensgefährte 53

Ihre Kinder 54

Wie lehrt man Kindern TTouch? 55

Unter Geschwistern 56

Kinder fördern 57

Negative Gefühle wandeln 60

Ihre älteren Verwandten 63

Entdecken Sie Bedürfnisse 71

Ihr Freundeskreis 71

Ihre Kollegen 72

Liebespaare 74

Venus TTouch 77

Wie Liebe entsteht 78

Feedback und Intimität 81

Streit unter Liebenden 82

Liebe nach einem Verlust 83

Liebe hegen 84

Schwellen – Wenn das Leben sich verändert 86

Die Ankunft neuen Lebens 91

Vorgeburtliche Verständigung 92

Schwangerschaft 94

TTouch in der Schwangerschaft	96
Geburt	98
Linderung von Wehenschmerzen	99
Neuankömmlinge	100
TTouch für Babys	101
Fürsorge für Frühchen	102
Stillen	103
Ältere Menschen – Fürsorge und Unterstützung	110
Kommunikation und TTouch	113
Kulturkreise	114
Kontaktaufnahme	115
Nähe schaffen	115
Ängste lindern – Alzheimer Krankheit	117
Ältere Menschen sorgen für sich und füreinander	118
Sorge für den Umsorgenden	122
Glück	123
Weitergehen – Der Übergang zum Tod	124
Abschied	125
Ein Reisebegleiter sein	126
Loslassen	128
Trost durch TTouch	131
Da sein	133
Spirituelle Gegenwart	135
Das Überschreiten der Schwelle	136
Überwindung von emotionalem Schmerz	136
Trauer und Verlust	139
Emotionaler Zusammenbruch	141
Umgang mit Depressionen	145
Wenn Berührung Angst macht	148
Erinnerung an alte Wunden	151
Der Körper zeigt Emotionen	152
TTouch-Technik von Kopf bis Fuß	155
TTouch-Vorbereitung	156
Offenheit	156

Absicht	157
Die Grundform des Kreises	158
Die Bewegungen der Finger verfeinern	159
Das richtige Tempo finden	160
Den richtigen Druck finden	161
Die Druckskala von 1 bis 10	161
Feedback	163
Drehrichtung	163
Bewusstes Atmen	164
Die Kreise üben	165
Position	166
Anfang und Ende	167
Dauer	168
Kleidung	168
TTouch-Übersicht	168
Kreisende TTouches	169
Muschel TTouch	169
Liegender Leopard TTouch	170
Wolken Leopard TTouch	172
Waschbär TTouch	179
Bär TTouch	180
Tiger TTouch	181
Schnecken Python TTouch	182
Lama TTouch	184
Schimpansen TTouch	185
TTouch mit Schneckenschwanz	186
Schwamm TTouch	187
Laser TTouch	188
Hebende und streichende TTouches	189
Python TTouch	189
Regenwurm TTouch	190
Tarantel TTouch	191
Noahs Marsch	192
Das Lecken der Kuhzunge	201

Oktopus TTouch	202
Besondere Techniken	208
Körperbandagen	208
TTouch im Gedanken	210
TTouch in der Luft	211
Körperteil-TTouch	212
Kopf	212
Haare	213
Gesicht und Kopf	216
Ohren	222
Mund	225
Nacken	227
Schultern	228
Rücken	230
Arme und Hände	231
Beine und Füße	233
Selbsthilfe	241
Sich an seine Ganzheit erinnern	241
Müdigkeit	241
Kopfschmerzen, Migräne	242
Zahnschmerzen	243
Nervosität, Anspannung, Wut	243
Schlaflosigkeit	244
Trauer, Verlust, emotionaler Stress	245
Unbestimmte Beschwerden	246
Gelenkbeschwerden, Arthritis	247
Kleinere Verletzungen	248
Krämpfe – Magen-, Darm- und Menstruations-	
beschwerden	248
Anderen helfen	249
Kopfschmerzen, Migräne	249
Erkältungen, Fieber, Grippe	250
Ohrenschmerzen	251
Müdigkeit	252
Bettlägerigkeit	252

Beulen, Schwellungen, Verletzungen	253
Erste Hilfe mit TTouch	253
Beurteilen Sie die Situation	254
Schock	254
Atemprobleme	254
Wunden, Bisse	255
Insektenstiche	255
Verbrennungen	256
Beulen, Schwellungen, Verstauchungen	256
Knochenbrüche	256
Herzinfarkt	256
TTouch im Krankenhaus	256
Professionelle Helfer	258
Schmerzen reduzieren	261
Eine Begegnung mit dem Tod	262
Wenn Sie Patient sind	263
Wenn Sie Besucher sind	264

TTouch-Hausapotheke von A–Z 267

Ausklang 277

Serviceteil 279

Quellen	279
Zum Weiterlesen/Videos	280
Nützliche Adressen	282
Register	283
Danksagung	286