

Inhalt

Vorwort	8
Ein Geschenk der Tiere	11
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 Menstruationsbeschwerden 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