

INHALT

Vorwort von Brian Mackenzie	9
Einleitung	14
Die Bedingungen des Menschseins in unserer Zeit	14
Meine Geschichte, unsere Geschichte	16
Was Sie von diesem Buch erwarten können	20
1 Fehleinschätzungen und ihre Folgen	24
Das Geist-Körper-Paradigma	27
Ihre natürliche Intelligenz	30
2 Die Strategie: aktiv werden	35
Ein Tag im Leben	36
Und heute?	41
Stille Verzweiflung und emotionale Beziehungslosigkeit	48
3 Die Sprache des Atems	52
Eine neue Sprache	53
Die Sprache des Atems: fünf Grundaussagen	56
4 Die Stimme des Unbewussten	64
Die Interozeption	65
Neu fühlen lernen	70
5 Die Sprache des Atems entschlüsseln	73
Das autonome/vegetative Nervensystem	73
Das Erlernen einer neuen Sprache	76
Der Herzschlag als Decodierungshilfe	78

Ein durchschnittlicher Tag	80
Ein einfacher Schlüssel	81
6 Ihre ersten Worte	85
»Jetzt beruhigen wir uns erst einmal« in der Sprache des Atems	86
Warum der Atem »spricht«	88
Die Feinabstimmung Ihrer Übersetzungshilfe	89
7 Die Atemmechanik	92
Tonfall und Betonung	94
Die Physiologie des Atmens	95
Atmen wie ein Säugling	98
Die Atemwelle	100
Und noch einmal: die Atemwelle	111
Ab sofort: funktionsgerecht atmen!	113
Auf die Haltung kommt es an	113
Stärkung der Atemmuskulatur	114
8 Aktiv zuhören	120
Erweiterte Bewusstseinsübung	124
9 Ein Wortschatz für alle Gelegenheiten	131
Das fortlaufende Gespräch	131
Worüber wir sprechen	132
Eine achtsame Partnerschaft	133
Bedenkenswertes und mögliche Missverständnisse	137
Erste Sätze	139
Was zu beachten ist	153
Eigene Sätze bilden	157
10 Die Liebe zur Nase	161
Die Vorteile der Nasenatmung	162
Gehen Sie's langsam an	166

11	Teambildung	170
	Zellatmung und wie sie funktioniert	171
	Apropos Kohlendioxid	173
	Hyperventilation – »Überbelüftung«	174
	CO ₂ -Toleranz und Handlungsfähigkeit	177
	Weitere Techniken zur Verbesserung der CO ₂ -Toleranz	182
	Ihr individuelles CO ₂ -Toleranztraining	186
	Trainingsprogramm für Sportler	187
	Immer wieder testen	192
12	Superventilation, Kreisatmung, Hypokapnie und Glücksgefühle	195
	Bei Überforderung: kühlen Kopf bewahren!	197
	Grübeleien unterbrechen	200
	Hypoxie-Training	203
	Kreativ sein und sich wohlfühlen	208
13	Atemarbeit und Gefühle	211
	Die biologische Funktion der Emotionen	211
	Verkörperte Gefühle	215
	Und noch einmal: Die Grundlage jeder Verbesserung ist die bewusste Wahrnehmung	220
	Die Übung des Zuhörens	221
14	Mit der Atemsprache zu positivem Handeln	234
	Nicht vergessen: Sie sind keine Maschine	235
	Ankerpunkte setzen	236
	Besser entscheiden und sinnvoll agieren	238
	Was tun, wenn sich nichts tun lässt?	241
	Große Veränderungen	243
	So lehren, wie Menschen lernen	245
	Überwindung hinderlicher Überzeugungen und Befürchtungen	246
	Was sonst noch eine Rolle spielt	251

Ausklang und Ausblick	254
Nachwort von Richard Bostock	255
Gesundheitliche Erwägungen	258
Vorsichtsmaßnahmen bei Superventilation und Kreisatmung	258
Superventilation und Übung des Zuhörens: Gegenanzeigen	259
Dank	261
Anmerkungen	263
Über den Autor	269