

7 **Herzlich willkommen**

9 **Das Zusammenspiel von Körper und Psyche**

10 **Das Gesundheits-Tandem Körper und Psyche**

10 Ein Tanzunfall führt zum neuen Weg

13 Erkundung des Gesundheits-Tandems

17 Worum geht es bei der Feldenkrais-Methode?

22 Die Feldenkrais-Methode konkret

25 **Der Einfluss der Bewegungen auf die Psyche**

25 Wie die Psyche den Körper beeinflusst

27 Denken beeinflusst auch Genesungsprozesse

33 Unter der Lupe: Was ist die Psyche?

37 **Das Zusammenspiel fördern**

37 Regelmäßige Pausen

38 Gefühle wahrnehmen und regulieren

41 Gewohnheiten im Alltag verändern

42 Der Nervus vagus zwischen Körper und Psyche

49 **Feldenkrais für die Seele – Hinweise**

49 Kontraindikationen

51 Was tun, wenn sich eine Übung nicht gut anfühlt?

53 **Die Übungen**

54 **Psyche und Körper verbinden**

54 Hintergrundwissen

56 Rückseite wahrnehmen und Body Scan

59 Atmung: Körper und Psyche verbinden

65 Aktivierung des Nervus vagus

68 **Sich erden und zentrieren**

68 Hintergrundwissen

70 Konzentration auf die Füße

72 Vitaminbach-Ganzkörperatmung

74 In der Mitte ankommen

78 **Ins Gleichgewicht und Vertrauen kommen**

78 Wieder in die Mitte kommen

79 Hintergrundwissen

82 Hüftgelenke und Becken erkunden

87 Alltagsübung 1

88 Alltagsübung 2

90 Lichtkugeln im Unterbauch

92 **Haltung und Befindlichkeit**

92 Die Körperhaltung »spricht Bände«

95 Hintergrundwissen

96 Beugung und Streckung über die Sitzbeinhöcker erkunden

98 Seitneigung erkunden

100 Rotation im Sitzen für mehr Rundumsicht

102 Kreisendes Ziffernblatt

104 **Der Einfluss des Darms**

- 104 Darm und Psyche beeinflussen sich
- 105 Typische Haltungsmuster bei Darmbeschwerden
- 106 Ernährung
- 107 Achtsamkeit, Haltung und Kaugewohnheiten
- 109 Kiefer entspannen für gutes Kauen
- 112 Aufrechte und achtsame Haltung beim Essen

114 **Entspannter Körper = entspannte Psyche**

- 114 Die Psyche beeinflussen

118 **Im Fokus: psychosomatische Beschwerden**

- 118 Hintergrundwissen
- 122 Schulterregion erkunden
- 127 Tintenfischhände
- 131 Dreamteam Augen, Kiefer und Nacken
- 134 Leuchtende Perlenkette
- 137 Schmerzen auf der Spur

140 **Im Fokus: Depression und Burnout**

- 140 Hintergrundwissen
- 144 Gesichts wellness
- 148 »Einfach sein« und sich sicher fühlen
- 151 Ruhe, Beweglichkeit und Kraft entwickeln

156 **Im Fokus: Schlafschwierigkeiten**

- 156 Teufelskreis Schlafschwierigkeiten
- 157 Hintergrundwissen
- 158 Ziel des Schlafprogramms
- 160 1-2-3-4-Schlafrhythmus
- 163 Schultern und Becken verbinden

166 **Im Fokus: Angst**

- 166 Angst auf dem Gesundheits-Tandem
- 166 Verschiedene Ängste
- 168 Was tun bei Ängsten?
- 170 Zentrieren und loslassen
- 173 Finger in Kontakt bringen

176 **Ich bin einzigartig und mein bester Coach!**

- 176 So coachen Sie Ihr Gesundheits-Tandem weiter
- 177 Lust auf mehr?

179 **Danksagung**

- 180 Literatur
- 181 Weiterführende Literatur
- 182 Sachverzeichnis