

7	<b>Herzlich willkommen</b>	53	<b>Die Übungen</b>
9	<b>Das Zusammenspiel von Körper und Psyche</b>	54	<b>Psyche und Körper verbinden</b>
10	<b>Das Gesundheits-Tandem Körper und Psyche</b>	54	Hintergrundwissen
10	Ein Tanzunfall führt zum neuen Weg	56	Rückseite wahrnehmen und Body Scan
13	Erkundung des Gesundheits-Tandems	59	Atmung: Körper und Psyche verbinden
17	Worum geht es bei der Feldenkrais-Methode?	65	Aktivierung des Nervus vagus
22	Die Feldenkrais-Methode konkret	68	<b>Sich erden und zentrieren</b>
25	<b>Der Einfluss der Bewegungen auf die Psyche</b>	68	Hintergrundwissen
25	Wie die Psyche den Körper beeinflusst	70	Konzentration auf die Füße
27	Denken beeinflusst auch Genesungsprozesse	72	Vitaminbath-Ganzkörperatmung
33	Unter der Lupe: Was ist die Psyche?	74	In der Mitte ankommen
37	<b>Das Zusammenspiel fördern</b>	78	<b>Ins Gleichgewicht und Vertrauen kommen</b>
37	Regelmäßige Pausen	78	Wieder in die Mitte kommen
38	Gefühle wahrnehmen und regulieren	79	Hintergrundwissen
41	Gewohnheiten im Alltag verändern	82	Hüftgelenke und Becken erkunden
42	Der Nervus vagus zwischen Körper und Psyche	87	Alltagsübung 1
49	<b>Feldenkraiss für die Seele – Hinweise</b>	88	Alltagsübung 2
49	Kontraindikationen	90	Lichtkugeln im Unterbauch
51	Was tun, wenn sich eine Übung nicht gut anfühlt?	92	<b>Haltung und Befindlichkeit</b>
		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 Kau-gewohnheiten
- 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 Gesichtswellness
- 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