

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Vorwort | 7 |
| Der persönliche Zugang zum Thema | 7 |
| Hinweise zum Buch | 19 |
| | |
| Teil 1: Das Wissen | 21 |
| Phänomen Schmerz – Danke, mein Schmerz | 21 |
| Schmerz ist nicht gleich Schmerz | 31 |
| Symptom, Ursache und Quelle des Schmerzes | 42 |
| Vom psychosomatischen Schmerz zum biopsychosozialen Modell | 50 |
| Schmerzen er- und verdenken wir im Gehirn | 64 |
| Körpersysteme und „innere“ Schmerzheilung | 74 |
| | |
| Teil 2: Das System | 85 |
| Denkprozesse wirken auf den Körper und darüber hinaus | 85 |
| Die „gesunde“ Welt von Krankheit und Schmerz | 124 |
| Was nicht sein darf, kann nicht sein | 131 |
| Schmerzen in die richtigen Hände legen | 138 |
| Glück – Glückseligkeit – Schmerzfreiheit | 150 |
| Von Wundern und Denken | 157 |
| | |
| Teil 3: Die Methoden | 165 |
| Ursachenforschung und Aufdeckung – das Unbewusste | 165 |
| Notwendiger Ausgleich – die Verantwortung liegt im eigenen Denken | 180 |
| Ziele und Veränderungen zur Schmerzheilung | 187 |
| Autosuggestion und Gesundheit | 208 |
| Bildermachen – Visualisierung gegen Schmerzen .. | 227 |
| | |
| Teil 4: Der Weg | 241 |
| Die Schritte zur Gesundheit | 241 |
| Zielsiebenbilder und Körpergedächtnis | 245 |
| Mentalpsychologische Interventionen | 252 |

| | |
|--|------------|
| „Siebenbilderziele“ | 257 |
| „Meine Liebe zu mir“ | 262 |
| „Heilendes Bad“ | 267 |
| „Heilendes Licht“ | 272 |
| „Heilende Apotheke“ | 278 |
| „Gesunde Körperreise“ | 281 |
| „Heilender Spaziergang“ | 286 |
| „Heilender Wasserfall“ | 290 |
| „Heilender Raum“ | 294 |
| Mein Freund der Schmerz | 299 |
| „Mein guter Schmerz“ | 303 |
| Die Kräfte zur Selbstheilung | 307 |
| <i>Meine inneren Kräfte</i> | 309 |
| Mut zur Therapie | 313 |
| | |
| Teil 5: Die Nachschau | 317 |
| Eine wissenschaftliche Betrachtung | 317 |
| Über den Schmerz hinaus | 322 |
| | |
| Anhang | 329 |
| Platz für ein Danke | 329 |
| Literaturverzeichnis | 331 |
| Anmerkungen | 344 |
| Bestellschein für begleitende Hörbuch-CD | 350 |