

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Der persönliche Zugang zum Thema .....	7
Hinweise zum Buch .....	19
<b>Teil 1: Das Wissen .....</b>	<b>21</b>
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
<b>Teil 2: Das System .....</b>	<b>85</b>
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
<b>Teil 3: Die Methoden .....</b>	<b>165</b>
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
<b>Teil 4: Der Weg .....</b>	<b>241</b>
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
Meine inneren Kräfte .....	309
Mut zur Therapie .....	313
<b>Teil 5: Die Nachschau</b> .....	317
Eine wissenschaftliche Betrachtung .....	317
Über den Schmerz hinaus .....	322
<b>Anhang</b> .....	329
Platz für ein Danke .....	329
Literaturverzeichnis .....	331
Anmerkungen .....	344
Bestellschein für begleitende Hörbuch-CD .....	350