

# Inhalt

Danke	ix
Präludium	xi
Ursprünge	1
1 Stress und sein Ursprung	19
2 Die beiden Lieder	32
3 Die Ebenen	43
4 Eine Landkarte der Innenwelt	69
5 Die drei Postulate	142
6 Unsere Bewältigungsstrategien	152
7 Die Technik zum Erreichen der Tiefe	179
8 Ein Zugang übers Kritzeln: Doodles	231

9	Metaphern	249
10	Bewusste Wahrnehmung – der Weg zur Heilung	261
11	Das andere Lied und die Homöopathie	274
12	Fallstudien	277
	Fallbeispiel I	278
	Fallbeispiel II	292
	Fallbeispiel III	312
	Zusammenfassung und Ausblick	335
	Einige Fragen	341
	Anhang	348
	Einführende Literatur	348
	Nützliche Adressen	349
	Abbildungsverzeichnis	350
	Stichwortverzeichnis	351