

|               |     |
|---------------|-----|
| Vorwort ..... | I I |
|---------------|-----|

## **Die Basis – warum und wie du dein Leben erlebst .....**

|   |     |
|---|-----|
| Dein Erleben ist pure Physiologie! .....  | I 3 |
| Dein Körpergedächtnis sendet sieben- bis zehnmal stärker als dein Kopf! .....       | 2 I |
| Ist alles, was du fühlst, auch wahr und ein guter Richtungsweiser? .....            | 29  |
| Kollaps und Lebendigkeit: Entscheidend ist, was du spürst – und nicht spürst! ..... | 39  |

## **Angst, Überforderung und innere Unruhe – wie du sie selbst erzeugst und wieder auflösen kannst! .....**

|  |     |
|--|-----|
| Ein reguliertes Nervensystem – oder auch: das Unbeeindrucktsein von der Welt ..... | 46  |
| Von der stillen Sucht nach dem Auf und Ab des Lebens .....                         | 53  |
| Funktionieren im Hamsterrad versus Lebendigkeit und Ekstase .....                  | 6 I |

## **Vom Opfer zur Heldin deines Lebens werden – deine Wirklichkeit als bester Lehrmeister! .....**

|  |    |
|--|----|
| Und täglich grüßt das Murmeltier – dein Leben als Spiegel .....      | 67 |
| Warum es sich nie stimmig anfühlt! .....                             | 73 |
| Das Leben irrt sich nie! .....                                       | 79 |
| Alles Kompensation? Unterdrückte Anteile erschaffen dein Leben ..... | 86 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Darum musst du »nur« an deiner Seite bleiben .....</b>                                       | <b>103</b> |
| Selbstwirksamkeit, die Feedback-Sucht und der Glaube<br>an dich, etwas bewirken zu können ..... | 103        |
| In guten wie in schlechten Zeiten: Bleib auf deiner<br>Seite! .....                             | 114        |
| Deine Vergangenheit erschafft deine heutige Realität –<br>und dein Heute dein Morgen .....      | 119        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Die Dreh- und Angelpunkte von innerer Unruhe,<br/>Überforderung und Ängsten .....</b> | <b>128</b> |
| Angst – auf dem Highway in die Energie! .....  | 128        |
| Wut, die völlig missverstandene und unterschätzte<br>Kraft .....                         | 136        |
| Aufopferung und Selbstaufgabe .....  | 144        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Trauma, Bindung und Beziehung – warum dein Leben<br/>dich und andere Menschen braucht .....</b> | <b>158</b> |
| Das Leben als Verlängerung und Wiederholung deiner<br>Kindheit .....                               | 158        |
| Beziehung als Glücksquelle – und was Bindung damit<br>zu tun hat .....                             | 167        |
| Soziale Verarmung und die Medizin der sozialen Unter-<br>stützung .....                            | 177        |
| Die Beziehung zu deinem Kind und jene zwischen dir<br>und deinen Eltern .....                      | 186        |
| Gesunde Grenzen versus Egoismus .....  | 196        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Die Not in dir (an-)erkennen und verstehen .....</b>                 | <b>204</b> |
| Hilfe, eine Lösung muss her! .....                                      | 204        |
| Unsere Co-Abhängigkeit von Ergebnissen .....                            | 209        |
| Überforderung und Angst als Killer von Beziehung und<br>Mitgefühl ..... | 213        |

|   |            |
|---|------------|
| Toxische Positivität versus toxische Negativität – und<br>die Angst dahinter .....                                | 220        |
| <b>In der Tiefe erkennen, dass du sicher bist .....</b>   | <b>227</b> |
| Das Leben kann mir nichts! .....  | 227        |
| Sorge für Heilung durch die richtigen Rahmenbedin-<br>gungen! .....   | 236        |
| Wie und Warum sind entscheidend, nicht das Was .....  | 240        |
| <b>Wie geht es weiter? Dein (Er-)Leben verändern .....</b>  | <b>245</b> |
| Wieso herkömmliche Therapien scheitern und wo<br>die »Traumaorientierte Körperzentrierte Hypnose«<br>ansetzt..... | 245        |
| Erlebe ganz körperlich innere Ruhe, Angstfreiheit und<br>Sicherheit! .....  | 251        |
| <br>Quellen und weiterführende Literatur .....  | <br>254    |