

Vorwort .....	11
<b>Die Basis - warum und wie du dein Leben erlebst ....</b>	<b>13</b>
Dein Erleben ist pure Physiologie! .....	13
Dein Körpergedächtnis sendet sieben- bis zehnmal stärker als dein Kopf! .....	21
Ist alles, was du fühlst, auch wahr und ein guter Richtungsweiser? .....	29
Kollaps und Lebendigkeit: Entscheidend ist, was du spürst – und nicht spürst! .....	39
<b>Angst, Überforderung und innere Unruhe - wie du sie selbst erzeugst und wieder auflösen kannst! .....</b>	<b>46</b>
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 .....	61
<b>Vom Opfer zur Helden deines Lebens werden – deine Wirklichkeit als bester Lehrmeister! .....</b>	<b>67</b>
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 an dich, etwas bewirken zu können .....	103
In guten wie in schlechten Zeiten: Bleib auf deiner Seite! .....	114
Deine Vergangenheit erschafft deine heutige Realität – und dein Heute dein Morgen .....	119
<b>Die Dreh- und Angelpunkte von innerer Unruhe, Überforderung und Ängsten .....</b>	<b>128</b>
Angst – auf dem Highway in die Energie! .....	128
Wut, die völlig missverstandene und unterschätzte Kraft .....	136
Aufopferung und Selbstaufgabe .....	144
<b>Trauma, Bindung und Beziehung – warum dein Leben dich und andere Menschen braucht .....</b>	<b>158</b>
Das Leben als Verlängerung und Wiederholung deiner Kindheit .....	158
Beziehung als Glücksquelle – und was Bindung damit zu tun hat .....	167
Soziale Verarmung und die Medizin der sozialen Unter- stützung .....	177
Die Beziehung zu deinem Kind und jene zwischen dir 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 Mitgefühl .....	213

Toxische Positivität versus toxische Negativität – und 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 Rahmenbedingungen! .....	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 die »Traumaorientierte Körperzentrierte Hypnose« ansetzt.....	245
Erlebe ganz körperlich innere Ruhe, Angstfreiheit und Sicherheit! .....	251
Quellen und weiterführende Literatur .....	254