

Inhalt

Vorwort

7

Teil I: *Emotional Taping – Einsatz und Wirkungsbereich*

Verspannungen – Ursprung und Bedeutung

12

Die Tapes – Anwendung und Wirkung

12

Die Farben der Tapes

13

Tapinganleitung – exemplarisch

14

Emotional-Taping-Gebrauchsinformation

15

Wann und wie die Wirkung eintritt

16

Mögliche Nebenwirkungen

16

Kontraindikationen

17

Die emotionale Grundstruktur der Verspannungen und Ängste

18

Die sechs Grundmuster der Verspannungen und Ängste:

I. Passiv ertragene existenzielle Bedrohung

20

II. Aktive Abwehr der existenziellen Bedrohung

23

III. Passiv ertragener Angriff auf die eigene Persönlichkeit

26

IV. Aktive Abwehr des Angriffs auf die eigene Persönlichkeit

29

V. Passiv ertragener Angriff auf die eigene Identität

32

VI. Aktive Abwehr des Angriffs auf die eigene Identität

35

Gefühlsunterdrückung als Krankheitsursache

38

Verspannungszonen und Clearingtapes

40

Wie Verspannungen entstehen und wie man die dazugehörigen verspannten Hautzonen findet

41

Typische Verspannungszonen

43

Hinweise zum Aufbau dieses Buches

46

Die Clearingareale

46

Die Wirbelsäule im Überblick

48

Teil II: Beschwerden und Tapinganleitungen

Mädchenjahre	50
Nabelkoliken	50
Unruhiger Schlaf	52
Erste Periode und Folgeperioden schmerhaft	54
Hygiene	56
Ausfluss	56
Ausfluss nach Fisch riechend	58
Wundheit der äußeren Scheide	60
Schlaf	62
Träume	62
Unruhe	64
Einschlafprobleme	66
Durchschlafprobleme	68
Schnarchen	70
Regelblutung	72
Regelschmerzen	72
Zu starke oder zu lange Blutung	74
Ausbleiben der Regelblutung	76
Schmierblutung	78
Stressbeschwerden	80
Eisprungschmerz	80
Reizblase	82
Reizmagen	84
Prämenstruelles Syndrom	86
Lebtermigräne	88
Spannungskopfschmerz	90
Magenmigräne	92
Partnerschaft	94
Unerfüllter Kinderwunsch	94
Keine Lust zur Lust	96

Schwangerschaft	98
Übelkeit	98
Vorzeitige Wehen / Unterbauchkrämpfe	100
Müdigkeit	102
Ängste	104
Wassereinlagerungen	106
Übergewicht	108
Geburtsschmerzen	110
Wochenbett	112
Babyblues	112
Milchfluss	114
Rückbildung	116
Organauffälligkeiten	118
Myome	118
Endometriose	120
Ovarialzysten	122
Mammaknoten, Brustzysten	124
Rückenschmerzen	126
Bandscheibe am Übergang von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein	126
Bandscheibe am Übergang vom 3. zum 4. Lendenwirbel	128
Bandscheibe am Übergang vom 3. zum 4. Brustwirbel	130
Bandscheibe am Übergang vom 5. zum 6. Halswirbel (bei Ausstrahlung der Beschwerden nach rechts)	132
Bandscheibe am Übergang vom 5. zum 6. Halswirbel (bei Ausstrahlung der Beschwerden nach links)	134

Ängste	136
Existenzbezogene Ängste	136
Leistungsbezogene Ängste	138
Persönlichkeitsbezogene Ängste	140
Kommunikationsbezogene Ängste	142
Gesellschaftsbezogene Ängste mit Rückzug	144
Zuwendungsbezogene Ängste	146
Gesellschaftsbezogene Ängste mit Forderungen	148
 Präventives Taping	
Prävention gegen Muttermundkarzinom	150
Prävention gegen Brustkrebs	152
Prävention gegen Eierstockkarzinom	154
Prävention gegen Darmkrebs	156
Prävention gegen Lungenkrebs	158
Prävention gegen Magenkrebs	160
Prävention gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs	162
Prävention gegen Schlaganfall	164
Prävention gegen Herzinfarkt	166
 Wechseljahre	168
Verfrühte Wechseljahre	168
Hitzewallungen	170
Einschlafstörungen	172
Durchschlafstörungen	174
Wassereinlagerungen	176
Gewichtszunahme	178
Hauttrockenheit	180
Trockene Scheide	182
Stimmungslabilität	184
 Anhang	186
Endometriose: Hintergrundinformationen	186
Stichwortverzeichnis	187
Informationen über Bezugsquellen	188
Über den Autor	189