

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Einführung .....</b>	<b>13</b>
Was ist META-Health? .....	13
Was denken Sie zum Thema Gesundheit? .....	16
<b>Kapitel 1: Die Intelligenz des Körpers .....</b>	<b>23</b>
Symptome haben eine Bedeutung .....	27
Die „META-Sichtweise“ von Heilung .....	30
Unsere Körper-Geist-Ganzheit – ein energetisches Universum .....	37
<b>Kapitel 2: Die fünf zentralen Punkte und Phasen des Heilungszyklus .....</b>	<b>47</b>
Gesundheit hat Prozesscharakter .....	47
Der Zyklus von Erkrankung und Heilung .....	52
1. Der Stressauslöser .....	53
2. Die Stressphase .....	55
3. Der Regenerationsauslöser .....	58
4. Die Regenerationsphase .....	60
5. Die Genesung .....	63
<b>Kapitel 3: Zusammenhänge zwischen Organen, Stress, Emotionen und Überzeugungen .....</b>	<b>65</b>
Organe haben Symptome .....	65
Emotionen und Stressauslöser .....	75
Die Verbindung zwischen Organen, Stress und Emotionen ..	83
Welche Körperseite ist dominant? .....	86
Überzeugungen und Werte .....	89
<b>Kapitel 4: Die META-Health-Analyse .....</b>	<b>99</b>
Fragebogen zur Selbstanalyse .....	100
Die Zuordnung von Organen und Emotionen .....	103
Tabelle der Organe und Emotionen .....	107

<b>Kapitel 5: Fallbeispiele aus der Arbeit mit META-Health .....</b>	123
Bevor Sie dieses Kapitel lesen .....	123
Der Aufbau der Fallbeispiele .....	124
Die Fallbeispiele – geordnet nach den betroffenen Organen ...	126
<b>Kapitel 6: Der META-Health-Test .....</b>	157
Die 12 Fragen .....	159
Die Auswertung .....	161
<b>Kapitel 7: META-Health-Selbsthilfe-Empfehlungen .....</b>	163
Entscheiden Sie sich für eine gesunde Lebensweise! .....	165
Das META-Health-Fitnessprogramm .....	167
META-Health Fit – der Organscan .....	168
META-Health Fit – die Organatmung .....	169
META-Health-Events .....	171
<b>Anhang .....</b>	172
Danksagung .....	172
Literaturverzeichnis .....	173
Über den Autor .....	174