

# **Inhalt**

<b>Einführung .....</b>	<b>9</b>
Was mich zu diesem Buch veranlasst hat .....	10
Psychotherapeutische Unschärfen .....	13
Der rote Faden dieses Buches .....	15
<b>Die Stress-Release-Technik – Lösung von emotionalem Stress .....</b>	<b>19</b>
Stress Release als Selbsthilfe im Alltag .....	19
Wurzeln in der Kinesiologie – Wandel in meiner	
Anwendung .....	22
Stress Release – eine synaptische Weichenstellung? .....	25
Einseitige Schaltkreise .....	26
Der Vorlauf zum Stress Release .....	31
Die praktische Durchführung .....	33
Die Dauer der Stress-Release-Anwendung .....	35
Risiken? Unerwünschte Wirkungen? .....	37
<b>Die Psyche in Resonanz bringen .....</b>	<b>39</b>
Der erste Schlüssel: Keine Scheu vor Fragen! .....	43
Der zweite Schlüssel: „Spiegeln“ .....	45
Der dritte Schlüssel: „Herauskristallisieren“ .....	47
Der vierte Schlüssel: Den Blick wenden .....	48
Gesprächsleitfäden .....	49
<b>Der Muskeltest – Brücke zum Unterbewusstsein .....</b>	<b>55</b>
Glaubenssätze .....	56
Treffende Worte .....	58
Testlisten .....	60
Der Muskeltest als Wegweiser .....	63
Wonach suchen wir? .....	69
Muster statt Ereignis .....	72
Zeitliche Zuordnung .....	73

<b>Selbstwertgefühl und Selbstgefühl – Kindliche Prägungen</b>	77
Wie Prägungen entstehen .....	81
Vorgeburtliche Erfahrungen .....	82
Die Geburt .....	85
Die Neugeborenen- und Säuglingszeit .....	87
Das Kleinstkind .....	92
Das Kleinkindalter .....	93
Die frühe Schulzeit .....	99
Pubertät und Jugendzeit .....	100
<b>Von der Verwicklung zur Entwicklung</b> .....	103
Frei zu neuem Fühlen und Handeln .....	105
Wegbegleitung .....	107
<b>Indikationen</b> .....	111
Psychosomatische Erkrankungen .....	111
Psychische Beschwerden und Störungen .....	124
Ängste .....	124
Phobien .....	129
Depressionen .....	133
Konflikte und Problemkonstellationen .....	140
Krisen .....	142
„Burn-out“ .....	143
„Stress“ .....	147
Süchte .....	147
Störungen des Essverhaltens .....	151
Traumata .....	156
Selbstfindungsprozesse .....	161
Psychotische Störungen .....	162

<b>Erfolge, Nebenwirkungen, Aussichten .....</b>	<b>165</b>
Vorsicht: „Suchtpotenzial“! .....	166
(Fehl-) Deutungen .....	167
Mentale Übertragungen .....	168
Der Therapeut als „Heilmittel“ .....	169
Jenseits des Muskeltests: Das Fundament der Weltsicht ..	172
Mein „Findungsweg“ ... .....	175
... und meine Konsequenzen als Therapeutin .....	176
Blick nach vorn: Werte und Sinn .....	179
 <b>Anhang .....</b>	 <b>183</b>
Grundlagen des Muskeltests .....	183
Testlisten mit Triggerbegriffen .....	219
Die Meridian-Alarmpunkte .....	224
Literaturempfehlungen .....	227
Über die Autorin .....	229