

Inhalt

Einführung	9
Was mich zu diesem Buch veranlasst hat	10
Psychotherapeutische Unschärfen	13
Der rote Faden dieses Buches	15
Die Stress-Release-Technik – Lösung von emotionalem Stress	19
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
Die Psyche in Resonanz bringen	39
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
Der Muskeltest – Brücke zum Unterbewusstsein	55
Glaubenssätze	56
Treffende Worte	58
Testlisten	60
Der Muskeltest als Wegweiser	63
Wonach suchen wir?	69
Muster statt Ereignis	72
Zeitliche Zuordnung	73

Selbstwertgefühl und Selbstgefühl – Kindliche Prägungen ..	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
 Von der <i>Verwicklung</i> zur <i>Entwicklung</i>	103
Frei zu neuem Fühlen und Handeln	105
Wegbegleitung	107
 Indikationen	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

Erfolge, Nebenwirkungen, Aussichten	165
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
 Anhang	 183
Grundlagen des Muskeltests	183
Testlisten mit Triggerbegriffen	219
Die Meridian-Alarmpunkte	224
Literaturempfehlungen	227
Über die Autorin	229