

Vorwort.....	9
Danksagung .....	15
Einleitung.....	19

## **KAPITEL 1**

<b>Die historischen Wurzeln des Holotropen Atmens .....</b>	<b>27</b>
1. Sigmund Freud und die Morgenröte der Tiefenpsychologie.....	27
2. Die Humanistische Psychologie und erfahrungsorientierte Therapien .....	28
3. Das Aufkommen der psychedelischen Therapie .....	30
4. Abraham Maslow, Anthony Sutich und die Geburt .....	32
der Transpersonalen Psychologie .....	32

## **KAPITEL 2**

<b>Die theoretischen Grundlagen des Holotropen Atmens .....</b>	<b>35</b>
1. Holotrope Bewusstseinszustände .....	36
2. Dimensionen der menschlichen Psyche.....	43
3. Die Natur, Funktion und Architektur emotionaler .....	46
und psychosomatischer Störungen.....	46
4. Therapeutisch wirksame Mechanismen.....	48
5. Die Strategie der Psychotherapie und der Selbsterforschung .....	49
6. Die Rolle der Spiritualität im menschlichen Leben.....	54
7. Die Natur der Wirklichkeit: Psyche, Kosmos und Bewusstsein.....	62

## **KAPITEL 3**

<b>Wesentliche Bestandteile des Holotropen Atmens .....</b>	<b>67</b>
1. Die heilende Kraft des Atems.....	68
2. Das therapeutische Potenzial von Musik.....	72
3. Die Anwendung von lösender Körperarbeit .....	79
4. Unterstützender und nährender Körperkontakt.....	83
5. Das Malen von Mandalas: Die Ausdruckskraft der Kunst.....	89

## **KAPITEL 4**

<b>Die Praxis des Holotropen Atmens .....</b>	<b>93</b>
1. Die Anwendung des Holotropen Atmens in Einzelsitzungen und in Gruppen .....	93
2. Der Rahmen und das zwischenmenschliche Unterstützungssystem .....	96
3. Die theoretische Vorbereitung der Teilnehmer .....	101
4. Die Überprüfung auf körperliche und emotionale Kontraindikationen .....	105
5. Praktische Anleitungen für Sitzungen mit dem Holotropen Atmen .....	113
6. Die Vorbereitung auf die Sitzung und die Entspannungsübung .....	116
7. Die Durchführung einer holotropen Atemsitzung .....	121
8. Das Spektrum der holotropen Erfahrungen .....	123
9. Die Rolle der Facilitatoren .....	147
10. Das Mandala-Malen und die Nachbearbeitungsgruppen .....	153

## **KAPITEL 5**

<b>Die Integration der Erfahrungen beim Holotropen Atmen und die Nachbearbeitung .....</b>	<b>165</b>
1. Die Bedingungen für eine optimale Integration schaffen .....	165
2. Den Übergang ins Alltagsleben erleichtern .....	166
3. Die Durchführung von Nachbereitungsgesprächen .....	170
4. Die Anwendung verschiedener Methoden zur Ergänzung des Holotropen Atmens .....	172

## **KAPITEL 6**

<b>Herausforderungen und Schwierigkeiten für die Facilitatoren des Holotropen Atmens .....</b>	<b>179</b>
1. Eine Begegnung mit der Militärjunta in Buenos Aires .....	179
2. In Konkurrenz mit einer Ausstellung von Dobermannpinschern .....	184
3. Kulturspezifische Herausforderungen für Facilitatoren des Holotropen Atmens .....	186
4. Technische Herausforderungen in holotropen Atemsitzungen .....	191
3. Der Pissport, quiekende Schweinchen und schwelende Papiertaschentücher .....	195
6. Eine überaus harte Prüfung Down Under .....	197
7. Holotrope Atemarbeit im „Feindesland“ .....	199

## **KAPITEL 7**

<b>Das therapeutische Potenzial des Holotropen Atmens .....</b>	<b>203</b>
1. Die Heilung emotionaler und psychosomatischer Störungen .....	203
2. Die heilsame Wirkung auf körperliche Krankheiten .....	206
3. Die Wirkung auf die Persönlichkeit, die Weltanschauung, die Lebensstrategie und die Wertehierarchie .....	208
4. Das Potenzial zur Heilung kultureller Wunden und zur Auflösung historischer Konflikte .....	216

## **KAPITEL 8**

<b>Beim Holotropen Atmen wirkende therapeutische Mechanismen .....</b>	<b>233</b>
1. Die Intensivierung konventioneller therapeutischer Mechanismen .....	234
2. Dynamische Verschiebungen in den psychischen Lenkungssystemen .....	241
3. Das therapeutische Potenzial des Prozesses von Tod und Wiedergeburt .....	243
4. Die therapeutischen Mechanismen auf der transpersonalen Ebene .....	245
5. Heilung als eine Bewegung hin zur Ganzheit .....	248

## **KAPITEL 9**

<b>Physiologische Mechanismen, die beim Holotropen Atmen wirksam werden .....</b>	<b>255</b>
1. Biochemische und physiologische Veränderungen .....	255
2. Das Holotrope Atmen und das „Hyperventilationssyndrom“ .....	258
3. Die Psychodynamik psychosomatischer Störungen .....	266

## **KAPITEL 10**

<b>Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Holotropen Atmens .....</b>	<b>279</b>
1. Die Ausbildung von Facilitatoren des Holotropen Atmens .....	279
2. Das Holotrope Atmen und die akademische Welt .....	281
3. Die Vorteile der holotropen Perspektive .....	284
4. Holotrope Bewusstseinszustände und die gegenwärtige globale Krise .....	287

## **ANHANG 1**

<b>Spezielle Situationen und Interventionen in holotropen Atemsitzungen .....</b>	<b>325</b>
1. Die Erfahrung des Erstickens und eines Drucks auf der Brust.....	325
2. Die Erfahrung von Muskelspannungen und Krämpfen.....	327
3. Probleme im Zusammenhang mit Blockaden im Genitalbereich, Sexualität und Nacktheit .....	329
4. Überaktives, sprunghafes und aggressives Verhalten .....	335
3. Das Arbeiten mit dämonischer Energie.....	338
6. Exzessive Selbstkontrolle und die Unfähigkeit loszulassen.....	340
7. Das Arbeiten mit Übelkeit und Brechreiz .....	342
8. Aufstehen und Tanzen während der Sitzungen.....	342
9. Das Wiedererleben der Erinnerung an die biologische Geburt.....	343

## **ANHANG 2**

<b>Das Holotrope Atmen und andere Atemtechniken.....</b>	<b>345</b>
Bibliografie .....	349
Index.....	363
Über das Grof Transpersonal Training (GTT) .....	373
Workshops im deutschen Sprachraum .....	375
Nachwort.....	377