

Inhalt

Einführung: Der Hamster im Rad	7
--------------------------------------	---

Teil 1: Grundlagen der Stressbewältigung

1. Die Mechanismen von Stress	15
Wie Stress entsteht	15
Das vegetative System: die Steuerzentrale des Unbewussten	24
Unbewusste Kompetenzen – Geschenke unserer Urahn	27
2. Das Zusammenspiel von Körper und Seele – wie ein Symptom entsteht	36
Die Kommunikation zwischen Körperseele und Kopfbewusstsein erleichtern	38
Die fünf Elemente der TCM und ihre Wirkprinzipien als Vermittler	39
3. Die fünf Wirkprinzipien: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser	52
Das Wirkprinzip Holz – das Lebersystem	53
Das Wirkprinzip Feuer – das Herzsystem	61
Das Wirkprinzip Erde – das System der Mitte	66
Das Wirkprinzip Metall – das Lunge-Haut-System	71
Das Wirkprinzip Wasser – das Nierensystem	82
Das Zusammenspiel der Wirkprinzipien	88
4. Wie Stress verarbeitet werden kann: Entlastung aus dem Unbewussten	95
Stressmanagement früher und heute – die Glocken läuten den Sonntag ein	96
Wie Meditation wirkt	102

Teil 2: Praktische Übungen zur Stressbewältigung

1. Wie die inneren Bilder in der Tiefenentspannung wirken	107
Die Grundvoraussetzungen für den Aufbau von Selbstheilungskräften	108
2. Die Basisübungen	115
Der Beginn aller Meditationswege	115
Vertiefung der Meditation mit der Urkraft Erde	117
3. Die Meditationen zu den einzelnen Wirkprinzipien	130
Allgemeiner Übungsablauf	131
Die Holz-Übung: Kraft, die aus der Ruhe kommt	133
Die Feuer-Übung: Geborgenheit in sich selbst finden	143
Die Erde-Übung: In die eigene Mitte kommen	148
Die Metall-Übung: Sich selbst schützen mit Achtsamkeit	154
Die Wasser-Übung: Neue Kraft schöpfen	160
Zum Schluss: Das Werkzeug	165
Anhang	
Übersicht über die fünf Wirkprinzipien Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser	168
Anmerkungen	173
Literatur	174
Dank	176