

# Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe	9
EINFÜHRUNG Das innere Wissen um Gesundheit aktivieren	13
KAPITEL 1 Selbstverantwortung und Patientenkompetenz	25
KAPITEL 2 Grundlage des Körperdialogs: Das Focusing	31
Unser Körper: Maschine oder wissender Organismus?	35
KAPITEL 3 Placebo-Effekt, Selbstheilungskräfte und die Macht der inneren Bilder	39
KAPITEL 4 Einstieg in die Körperdialoge	45
Wir beginnen mit dem Ziel	46
KAPITEL 5 Die Grundhaltung der inneren Achtsamkeit	55
Absichtslos zum Ziel der Heilung	55
Dem Körper zuhören, statt ihn zu kontrollieren	58
Körper-Präsenz	59
Mit Nicht-Wissen zum Aha-Effekt	60
Heilende Freundlichkeit	63
Selbstmitgefühl kultivieren	68
Body Scan: die Körper-Meditation	71
KAPITEL 6 Den inneren Arzt oder die innere Heilerin aktivieren	79

<b>KAPITEL 7</b>	<b>Freiraum und Gesundheit</b>	85
	Freiraum schaffen: Der Gute Ort im Körper	86
	Das Päckchen-Packen	89
<b>KAPITEL 8</b>	<b>Der Dialog mit einem Symptom</b>	95
	Mit Berührung arbeiten	107
<b>KAPITEL 9</b>	<b>Focusing mit verschiedenen Aspekten des Krankheitsgeschehens</b>	119
	Mit Gefühlen heilsam umgehen	120
	Stimmige Therapieentscheidungen mit dem inneren Körperwissen treffen	134
	Den Lebensstil verändern	140
	Die Bedürfnisse hinter einer Erkrankung entdecken und ernst nehmen	154
	Unterstützung erhalten	159
	Übersicht über die Übungen	165
	Gesundheitsplan	168
	Und was sagt die Forschung?	173
<b>KAPITEL 10</b>	<b>Körperdialoge aus der Perspektive der Therapeutin/ des Therapeuten</b>	175
	Ein achtsames Beziehungsmodell für die Mind-Body-Medizin	178
	Freiraum, schöpferisches Zuhören und Intuition	182
<b>ANHANG</b>	<b>Downloads</b>	201
	Empfehlungen für die eigene Praxis	201
	Über die Autorin	203
	Literatur	205