

# Inhalt

<b>VORWORT</b>	S. 05
<b>EINLEITUNG</b>	S. 13
Die Ost-Route	S. 18
Die West-Route	S. 24
<b>ÜBER DIE MAUER</b>	S. 26
Angst	S. 29
Reaktionen auf Angst	S. 33
Angst hat einen Sinn	S. 35
Angst will uns beschützen	S. 37
Angst in unserer Gesellschaft	S. 37
Ursachen für vermehrte Ängste	S. 38
Was passiert bei Angst im Körper?	S. 41
Therapie der Angststörung	S. 42
NLP	S. 43
Kognitive Verhaltenstherapie	S. 46
Medikamentöse Therapie	S. 48
Phytotherapie	S. 53
Westliche Pflanzenheilkunde	
Westliche Teezubereitungen	S. 59
Hanf, Cannabis und CBD	S. 61

<b>IN DIE ANDERE RICHTUNG</b>	S. 65
<b>Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)</b>	S. 67
<b>Die fünf Elemente</b>	S. 67
<b>Wie funktioniert nun unser Körper chinesisch?</b>	S. 70
<b>Was passiert im Körper, wenn eine Emotion aus dem Gleichgewicht ist?</b>	S. 78
<b>I. HEILE DIE MITTE</b>	S. 86
<b>Zehn Punkte, um lieb zu sein zur Mitte</b>	S. 90
<b>Chinesische Kräuter für die Mitte</b>	S. 103
<b>II. ENTSPANNE DIE LEBER</b>	S. 110
<b>Fünf Punkte, um Stress zu vermeiden</b>	
<b>Chinesische Kräuter für Leber und Blut</b>	
<b>III. KÜMMERE DICH UM DEINEN SHEN!</b>	
<b>Wieder auf das eigene Herz hören</b>	
<b>Chinesische Kräuter für Herz und Shen</b>	
<b>IV. PFLEGE DEINE LUNGE, ATME!</b>	S. 114
<b>Fünf Atemübungen</b>	
<b>Chinesische Kräuter für die Lunge</b>	
<b>V. PASS AUF DEINE NIEREN AUF!</b>	S. 125
<b>Vier Punkte, um lieb zu sein zur Niere</b>	
<b>Chinesische Kräuter für die Niere</b>	
<b>YOGA</b>	S. 137
<b>Über Erwartung und Verzicht</b>	S. 138
<b>Über Angst und Vertrauen</b>	S. 140
<b>Der Weg, die Übung</b>	S. 145
<b>DIE PYRAMIDE UND DER NOTFALLKOFFER</b>	S. 163
<b>Die Pyramide oder: Was bisher geschah</b>	S. 164
<b>Der Notfallkoffer</b>	S. 170
<b>SCHLUSSWORT</b>	S. 172
<b>Index</b>	S. 173