

Einleitung	9
1 Aspekte von Kommunikation aus ganzheitlicher Sicht	18
1.1 Was erwarten wir von einem konstruktiven, d. h. erfolgreichen Zwiegespräch?	18
1.2 Kommunikation mit mir selbst	19
1.3 Begegnung mit anderen	23
1.4 Verbal oder nonverbal?	25
1.5 Kommunikationsstile	27
1.6 Somatisch-seelisches Erleben	29
1.7 Vom Bedürfnis und Gefühl zu den richtigen Worten – ein Heilprozess: Das ASOMA-Kommunikationsmodell	30
2 Vegetative Systeme – Kommunikationsberater im Unbewussten	34
2.1 Die Aufgaben der »Staatsminister-innen«	35
2.2 Die inneren Berater-innen und ihre Emotionen	37
2.3 Wahrnehmung von Gefühlen mit gezielter Achtsamkeit	39
3 Persönlichkeitsanteile aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin	42
3.1 Die Aufgaben der Elemente	42
3.2 Qi und Selbstheilungskräfte	49
3.3 Die fünf Wirkprinzipien: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser	49
3.4 In Schlangenlinien auf das Ziel zu	51
3.5 Das harmonische Zusammenwirken der inneren Berater-innen in der Sinuskurve	53
4 Die inneren Berater-innen im Einzelnen	59
4.1 Das Wirkprinzip Holz – das Leber-System mit Initiative zur klaren Entscheidung, die innere Stressmanager-in, Impulsgeber-in, Fürst-in oder das Ministerium für Planung und Initiative	59

4.2	Das Wirkprinzip Feuer – das Herz-System, Meister-in der Emotionen, Ministerium für Kreativität und Lebenskunst	68
4.3	Das Wirkprinzip Erde – das System der Mitte, Harmonie durch Ausgleich, die inneren Berater-innen für Moderation, Ministerium für Inneres und Soziales ..	73
4.4	Das Wirkprinzip Metall – das Lunge-Haut-System, die Wächter-in auf der Schutzmauer, Ministerium für Außenbeziehungen und Kommunikation	79
	<i>Die Rolle der Natur in der Kommunikation</i>	87
4.5	Das Wirkprinzip Wasser – das Nieren-System, die innere Baumeister-in, das Kraftwerk des Körpers, Ministerium für Energie und Wiederaufbau	90
4.6	Die Konferenz – Die Zusammenarbeit der Wirkprinzipien	97
4.7	Kennzeichen der inneren Berater-innen: die somatischen Marker	101
5	Archetypen – unsere Ressourcen im Unbewussten	106
5.1	Archetypische Metaphern in den Heilritualen früherer Hochkulturen	110
5.2	Achtsamkeitstraining früher und heute	111
5.3	Mentale Techniken aus Sicht traditioneller Heilweisen ..	118
6	Hypnotherapie heute mit den Ressourcen der Schaman-innen unserer Vorfahr-innen	123
6.1	Grundvoraussetzung für kommunikative Klärungsprozesse	123
6.2	Wahrnehmung und Gefühle bedingen sich gegenseitig	126
7	Vom Körperwissen traditioneller Heilverfahren zur Körpersprache	128
7.1	Zeichen des harmonischen Fließens der Körperenergien	129
7.2	Das ASOMA-Kommunikationsmodell (Archetyposomatische Marker in Achtsamkeitsbasierter Kommunikation)	130

8 Die Eintrittspforten durchschreiten	132
8.1 Türöffner-Trance	132
8.2 Spüren von Körper und Gefühlen	136
<i>Entspannungsexperiment: Das Ausatmen</i>	138
8.3 Körperspannung und Schwere	140
<i>Basistrance 1: Die Schwere und der Atem</i>	141
8.4 Die Bedeutung der Urkraft Erde	142
<i>Heilkraft durch Vertrauen</i>	146
<i>Dankbarkeit stärkt die Seele</i>	149
<i>Basistrance 2: Sich der Urkraft Erde anvertrauen</i>	153
<i>Umgang mit Störfaktoren</i>	154
 9 Die besonderen Zugangswege zu den fünf Räumen der inneren Kommunikationsberater-innen	 156
9.1 Das Leber-System: die innere Beratergruppe für Initiativbildung, Weitsicht, Gelassenheit und Stressmanagement	158
<i>Die Tranceinduktionen für das Leber-System</i>	162
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	171
9.2 Das Herz-System: die inneren Meister-innen der Emotionen, Kreativität und geistigen Konzentration	172
<i>Die Tranceinduktion zum Herz-System</i>	177
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	178
9.3 Das Mitten-System: die inneren Moderator-innen zur Wahrung von Vertrauen und Balance	179
<i>Die Tranceinduktion zum Mitten-System</i>	183
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	185
9.4 Das Lunge-Haut-System: die inneren Beziehungsberater-innen, Verhältnis von Nähe und Distanz	185
<i>Die Tranceinduktion zum Lunge-Haut-System</i>	191
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	192
9.5 Das Nieren-System: die inneren Ressourcen- verwalter-innen, Sicherheitsmanager-innen, Meister-innen der Rekonvaleszenz, Kraftwerk der Lebensenergie	193
<i>Die Tranceinduktion zum Nieren-System</i>	197
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	198

Schlussbemerkungen	200
Danksagung	203
Anhang	204
Die inneren Kommunikationsberater·innen nach den fünf Wirkprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin ..	204
Literatur	209
Über den Autor	212