

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Aspekte von Kommunikation aus ganzheitlicher Sicht</b> .....	<b>18</b>
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
<b>2 Vegetative Systeme – Kommunikationsberater im Unbewussten</b> .....	<b>34</b>
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
<b>3 Persönlichkeitsanteile aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin</b> .....	<b>42</b>
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
<b>4 Die inneren Berater·innen im Einzelnen</b> .....	<b>59</b>
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
<b>5 Archetypen – unsere Ressourcen im Unbewussten</b> .....	<b>106</b>
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
<b>6 Hypnotherapie heute mit den Ressourcen der Schaman·innen unserer Vorfahr·innen</b> .....	<b>123</b>
6.1 Grundvoraussetzung für kommunikative Klärungsprozesse .....	123
6.2 Wahrnehmung und Gefühle bedingen sich gegenseitig .....	126
<b>7 Vom Körperwissen traditioneller Heilverfahren zur Körpersprache</b> .....	<b>128</b>
7.1 Zeichen des harmonischen Fließens der Körperenergien .....	129
7.2 Das ASOMA-Kommunikationsmodell (Archetyposomatische Marker in Achtsamkeitsbasiert er Kommunikation) .....	130

<b>8 Die Eintrittspforten durchschreiten</b> .....	<b>132</b>
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
<b>9 Die besonderen Zugangswege zu den fünf Räumen der inneren Kommunikationsberater·innen</b> .....	<b>156</b>
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 Ressourcenverwalter·innen, Sicherheitsmanager·innen, Meister·innen der Rekonvaleszenz, Kraftwerk der Lebensenergie .....	193
<i>Die Tranceinduktion zum Nieren-System</i> .....	197
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i> .....	198

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