

# Inhalt

Vorwort Dr. Rüdiger Dahlke.....	9
Vorwort Dr. Florian Ploberger.....	12
Vorwort Dr. Wilfried Rappenecker.....	15
<b>1. MERIDIANE – LANDKARTEN DER SEELE.....</b>	<b>17</b>
Die Suche nach einem umfassenden Wohlbefinden.....	17
Das Meridian-Prinzip: So läuft das Leben rund.....	20
Den Meridianen auf der Spur: Wie man sie verstehen kann.....	21
Meridiane sind verkörperte Lebensprinzipien.....	23
Energie: Die Wirksamkeit von innen.....	25
Meridiane als Landkarte der Seele.....	28
Vom Lesen zum Schreiben: Was wir von Meridianen lernen können....	29
<b>2. DIE EVOLUTION DER MERIDIANE.....</b>	<b>31</b>
Über Schiffbruch und Inseln: Die Bedürfnishierarchie nach Maslow.....	31
Eine kleine Familiengeschichte.....	33
Der schiefe Turm von Pisa: Über Dellen im Lebenslauf.....	
Wie sich Meridiane Entwickeln.....	35
Wie Meridiane und Lebensprinzipien in ihre Kraft kommen.....	37
<b>3. DIE LEBENSPRINZIPIEN DER MERIDIANE.....</b>	<b>38</b>
<b>Der Lungen-Meridian: Das große Ja zum Leben.....</b>	<b>40</b>
Der Lungen-Meridian und der Körper.....	43
Der Lungen-Meridian und die Psyche.....	48
Wie man das Lebensprinzip des Lungen-Meridians stärken kann.....	53
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Lungen-Meridians.....	54
<b>Der Dickdarm-Meridian: Die Kraft des Nein.....</b>	<b>58</b>
Der Dickdarm-Meridian und der Körper.....	61
Der Dickdarm-Meridian und die Psyche.....	65
Wie man das Lebensprinzip des Dickdarm-Meridians stärken kann....	70
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dickdarm-Meridians.....	71

<b>Der Magen-Meridian: Die Kunst des Jagens.....</b>	<b>76</b>
Der Magen-Meridian und der Körper.....	78
Der Magen-Meridian und die Psyche.....	84
Wie man das Lebensprinzip des Magen-Meridians stärken kann.....	88
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Magen-Meridians .....	89
<b>Der Milz-Meridian: Die Urmutter und die Mitte .....</b>	<b>95</b>
Der Milz-Meridian und der Körper .....	97
Der Milz-Meridian und die Psyche .....	102
Wie man das Lebensprinzip des Milz-Meridians stärken kann .....	106
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Milz-Meridians .....	107
<b>Die erste Meridian-Familie .....</b>	<b>113</b>
<b>Der Herz-Meridian: Der leidenschaftliche Kaiser.....</b>	<b>116</b>
Der Herz-Meridian und der Körper.....	118
Der Herz-Meridian und die Psyche .....	124
Wie man das Lebensprinzip des Herz-Meridians stärken kann .....	130
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Herz-Meridians .....	131
<b>Der Dünndarm-Meridian: Die Klarheit der Erkenntnis.....</b>	<b>135</b>
Der Dünndarm-Meridian und der Körper.....	137
Der Dünndarm-Meridian und die Psyche .....	142
Wie man das Lebensprinzip des Dünndarm-Meridians stärken kann ...	147
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dünndarm-Meridians .....	148
<b>Der Blasen-Meridian: Aktivität, Reinigung und Regeneration .....</b>	<b>154</b>
Der Blasen-Meridian und der Körper .....	156
Der Blasen-Meridian und die Psyche .....	161
Wie man das Lebensprinzip des Blasen-Meridians stärken kann .....	165
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Blasen-Meridians .....	166
<b>Der Nieren-Meridian: Das Potential entfalten.....</b>	<b>171</b>
Der Nieren-Meridian und der Körper .....	173
Der Nieren-Meridian und die Psyche .....	179
Wie man das Lebensprinzip des Nieren-Meridians stärken kann .....	183
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Nieren-Meridians .....	184

<b>Die Zweite Meridian-Familie .....</b>	<b>189</b>
<b>Der Perikard-Meridian: Der Minister der Freude .....</b>	<b>193</b>
Der Perikard-Meridian und der Körper .....	195
Der Perikard-Meridian und die Psyche .....	200
Wie man das Lebensprinzip des Perikard-Meridians stärken kann .....	206
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Perikard-Meridians .....	207
<b>Der Dreifache Erwärmer-Meridian: Koordination und Homöostase .....</b>	<b>211</b>
Der Dreifache Erwärmer-Meridian und der Körper .....	214
Der Dreifache Erwärmer-Meridian und die Psyche .....	218
Wie man das Lebensprinzip des Dreifachen Erwärmer-Meridians stärken kann .....	223
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dreifache Erwärmer-Meridians .....	225
<b>Der Gallenblasen-Meridian: Der entschlossene General .....</b>	<b>229</b>
Der Gallenblasen-Meridian und der Körper .....	231
Der Gallenblasen-Meridian und die Psyche .....	237
Wie man das Lebensprinzip des Gallenblasen-Meridians stärken kann .....	241
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Gallenblasen-Meridians .....	242
<b>Der Leber-Meridian: Der kreative Freigeist. ....</b>	<b>247</b>
Der Leber-Meridian und der Körper .....	249
Der Leber-Meridian und die Psyche .....	255
Wie man das Lebensprinzip des Leber-Meridians stärken kann .....	259
Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Leber-Meridians .....	260
<b>Die Dritte Meridian-Familie. ....</b>	<b>264</b>
<b>Die Praxis: Fangen Sie an .....</b>	<b>268</b>
Kontaktadressen .....	270