

Vorwort	6
Einleitung.....	7
Du, dein Körper und deine Eigenmacht.....	10
Die TOP 9, um Spannung im Körper erfolgreich festzuhalten	12
1. Lehne deinen Körper ab	12
2. Unterdrücke Gefühle, die du nicht magst.....	13
3. Ignoriere deine Müdigkeit	14
4. Lehne Gegebenheiten in deinem Leben ab	15
5. Verdränge Situationen aus der Vergangenheit, die dich belastet haben.....	16
6. Denke: „Ich muss an mir arbeiten“.....	17
7. Denke nur an die Anderen	18
8. Bleibe in Unfrieden mit deinen Eltern.....	19
9. Betäube dich und lenk dich ab.....	20
Ursachen für Spannungen im Körper	22
Verletzung, Unfall und Operation	24
Unterdrückte Emotionen	25
Schwierigkeiten im Familiensystem.....	27
Belastende zwischenmenschliche Beziehungen.....	29
Zeit- und Leistungsdruck	30
Belastende Lebenssituation	33
Körperspannung - Die Reaktion auf ein NEIN in dir.....	34

Der Körper - Wunderwerk für unser Leben.....	34
Die Entstehung unseres Körpers	38
Aufbau des Körpers aus ganzheitlicher Sicht.....	39
Das vegetative (autonome) Nervensystem.....	44
Die Auswirkungen von Stress.....	50
Die Waage als Lösung	51
Das Dilemma mit der Selbstliebe	53
Vom Guten und vom Bösen in uns.....	53
Angst.....	56
Wut	57
Traurigkeit	57
Ekel	58
Freude	59
Es fühlt sich aber nicht positiv an	60
Warum kann ich oft nicht heraus aus meiner Haut?.....	63
Das Dilemma	64
Es ist das Kind in dir, das handelt	66
Loslassen - (k)ein schwieriger Prozess?.....	67
Selbstliebe versus Egoismus	69
Wohlgefühl - was ist das nun?.....	71
Wohlgefühl Nr. 1: Sicherheit und Halt.....	74
Wohlgefühl Nr. 2: Geborgenheit und Genährtsein.....	76
Wohlgefühl Nr. 3: Die bedingungslose Liebe	77

Das Prinzip Wohlgefühl - die praktische Anwendung..78

Allgemeine Hinweise	78
Übung 1: Versorgung mit Wohlgefühl Nr. 1	82
Übung 2: Versorgung mit Wohlgefühl Nr. 2	86
Übung 3: Versorgung mit Wohlgefühl Nr. 3	90
Wieso profitiert nun die Nächstenliebe von der Selbstliebe???	93
Mein Leben mit Wohlgefühl	95
Mein Ich.....	95
Meine Beziehungen.....	97
Meine Umgebung	98
Nachwort	100