

Christian Fazekas

Psychosomatische Intelligenz

Spüren und Denken –
ein Doppelleben

SpringerWienNewYork

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
----------------------	------------

Erster Teil

Kapitel 1. Psychosomatik: Körperlicher Alltag	3
--	----------

Signale des Körpers.....	3
Im Getriebe des Alltags	8
Bodenkontakt	13
Spüren	20
Die psychosomatische Kompetenz des Säuglings	31
Das ganz normale Doppel Leben.....	49
Bindung und Beziehung	57

Kapitel 2. Psychosomatik: Die Macht des Denkens.....	75
---	-----------

Ausflug in die Philosophie	75
Zur Psychosomatik der Gegenwart	85
Alarmierter Organismus	101
Im Dauerstress.....	109
Potenziale des Gehirns	118
Schnell und mühelos	138

Kapitel 3. Intelligenz: Der Körper als Basis.....	145
--	------------

Heiße Themen	147
Vielfalt des Geistes.....	158
Emotionale Intelligenz.....	167

Zweiter Teil

Kapitel 4. Psychosomatische Intelligenz	177
Frühe und neuere Experimente	177
Was ist PI?	181
Psychosomatische Genies	193
Leben, ohne sich zu spüren	199
Bitte, messen Sie meinen P-IQ!	207
Kapitel 5. Geheimnisvolle Gesundheit	211
Aus erster Hand	212
Macht Kränkung krank?	220
Flexible Herzen	228
Abkühlen oder ausbrennen	234
Kreativ und konsequent	242
Kapitel 6. Persönliche Freiheitsgrade	249
Wenn du so bist wie dein Lachen	250
Licht und Schatten	258
PI im Alltag	269
Wohin des Weges?	277
Literaturverzeichnis	281