

Christian Fazekas

Spüren und Denken

Psychosomatische Intelligenz im Alltag

SpringerWienNewYork

INHALTSVERZEICHNIS

Mit Psychosomatischer Intelligenz durch den Tag

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 1 | 1. Behandeln Sie sich gut? |
| 4 | 2. Im Getriebe des Alltags |
| 8 | 3. Signale des Körpers |
| 11 | 4. Bodenkontakt |
| 16 | 5. Spüren und Denken |
| 21 | 6. Morgenrituale |
| 24 | 7. Keine freie Minute |
| 29 | 8. Vergnügliche Vorlieben |
| 31 | 9. Schöne neue Welt |
| 35 | 10. Intelligente Lösungen |

Mit Psychosomatischer Intelligenz durch schwierige Zeiten

- | | |
|-----------|---|
| 39 | 11. In der Krise |
| 44 | 12. Wenn es schmerzt |
| 47 | 13. Alarmierter Organismus |
| 52 | 14. Wie wir uns langsam erschöpfen können |
| 56 | 15. Krank ohne Befund |
| 61 | 16. Echte Anliegen |

*Mit Psychosomatischer Intelligenz ...
... miteinander leben*

- 67** 17. Ökosystem Beziehung
- 73** 18. Im Reich der Sinne
- 75** 19. Ewige Probleme
- 79** 20. Geheimnisvolles Du

*Mit Psychosomatischer Intelligenz ...
... Kompliziertes vereinfachen*

- 85** 21. Entscheidungen
- 90** 22. Wenn wir uns Gesundheit wünschen
- 94** 23. Sich einlassen – sich loslassen
- 97** 24. Mir und uns zuliebe

- 101** Danksagung

- 103** Weiterführende Literatur