

# Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	7
Einführung	9
<b>1</b> »Wahrnehmung« – was ist das überhaupt?	13
<b>2</b> Der Blick nach innen: die Körperwahrnehmung	21
<b>3</b> Wenn Menschen ihren Körper nicht spüren	38
<b>4</b> Umgang mit unangenehmen Gefühlen	52
<b>5</b> Systematische Schulung der Körperwahrnehmung – welche Methode passt zu mir?	63
<b>6</b> Körperwahrnehmung – Gewahrsein im Alltag	77
<b>7</b> Atmung	90
<b>8</b> Ein Wohlgefühl im eigenen Körper finden: Anspannung und Entspannung	108
<b>9</b> Körperhaltung	135
<b>10</b> Liebevolle Zuwendung zum eigenen Körper entwickeln	149
<b>11</b> Umgang mit chronischen Schmerzen	163
<b>12</b> Sexualität	180
<b>13</b> Leben mit Traumata	198
Schlusswort: Mein Körper, mein Zuhause	214

## **Anhang**

Übersicht der Übungen	216
Möchten Sie weiterlesen?	218
Hinweise zum Online-Material	221
Literatur	222
Sachwortverzeichnis	224