

# Inhalt

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

## **Anhang**

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