

Inhalt

Einleitung 8

Innerer und äußerer Selbstschutz: Die Roadmap zu einem organischen Körperverständnis 8

1. Das innere Bodyguardsystem des Körpers und sein Wirken 11

Den inneren Selbstschutz als Survivalguide des Organismus verstehen 11

Die Folgen der Stress- und Traumareflexe erkennen 40

2. Vom Reflex zur Reflexion: Die Auflösung der inneren Selbstschutzmechanismen 70

Dem „Primären Selbstschutzfaktor“ folgen und die ersten drei „Selbstschutzschrte“ setzen 70

Das Körperbewusstsein vertiefen und die drei „somatischen Lichtblickmittel“ nutzen 97

Das Unterbewusstsein mittels Dehypnose und Meditation klären 114

3. Der äußere Selbstschutz und ein somatisch gesundes Leben 138

Achtsamkeit als äußeren Bodyguard etablieren und den „Selbstschutz-TÜV“ bestehen 138

Sich in der Selbst-Sicherheit behütet fühlen 164

Literaturverzeichnis 175