

INHALT

VORWORT: BLOCKIERT! WORUM ES GEHT	9
WIE KÖRPER UND PSYCHE BEI BLOCKADEN ZUSAMMENSPIELEN	17
BLOCKADEN DES BEWEGUNGSAPPARATS	18
Übung: Jones-Technik	23
BLOCKADEN AUFGRUND ORGANISCHER STÖRUNGEN	32
Übung: Kreiseln	35
BLOCKADEN IM BEREICH DES KOPFES	42
Übung: Loses Maul	43
BLOCKADEN DES NERVENSYSTEMS	45
BLOCKADEN DES HORMONSYSTEMS	47
BLOCKIERUNGEN AN DEN GESCHLECHTS- ORGANEN	51
BEWEGUNG IST (FAST) ALLES	55
BEWEGUNG MACHT WACH	59
Übung: Aufwachen	61
FÜHLENDE BEWEGUNG	64
Übung: Bewegung (nach-)fühlen	70
WIE DER KOPF DEN KÖRPER AUSBEUTET	72
Übung: Atmen	78

KÖRPER- UND MENSCHENBILD	81
KÖRPERWISSEN	82
FLOW	84
Übung: Was ist dein Hobby?	90
Übung: Interesse wecken	94
Übung: Loslassen und Annehmen	96
DIE MACHT DER GEDANKENKONSTRUKTIONEN	96
Paradoxe Intervention: Bleib so	101
Übung: Notarzt	104
DIE WESTLICHE TRADITION	107
DIE ÖSTLICHE TRADITION	119
Übung: Ganz (da) sein	132
EMBODIMENT	135
FLOW UND EMBODIMENT	138
HINGABE	139
ALLVERBUNDENHEIT	140
WAS HILFT?	153
KOGNITIVE THERAPIEANSÄTZE	154
Übung: Schreib es auf	163
Übung: Merk's dir einfach	170
VERÄNDERUNG AUF KNOPFDRUCK?	172
Übung: Wie bin ich?	177
SCHLAF UND SCHLAFHYGIENE	177
Übung: Schlaf gut	182

HEILEN DURCH DEN KÖRPER I:	
SICH BEWEGEN	182
Übung: Den Schweinehund streicheln	186
Übung: Singen	188
Übung: Stell dich tot	190
Übung: Goldener Ball	192
Übung: Mach jemanden nach	196
Übung: Den Körper sprechen lassen	198
HEILEN DURCH DEN KÖRPER 2:	
LASS DICH BEWEGEN	200
Übung: Weine, lass es fließen	205
FASTEN	208
MEDITATION	214
Übung: Hinsetzen/Zazen	215
SCHLUSS: INS FÜHLEN KOMMEN	229
ANHANG: DIE ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK	237
Übung: Jones-Technik	239
Übung: Kreiseln	240
Übung: Loses Maul	241
Übung: Aufwachen	242
Übung: Bewegung (nach-)fühlen	243
Übung: Atmen	244
Übung: Was ist dein Hobby?	246
Übung: Interesse wecken	248
Übung: Loslassen und Annehmen	249
Paradoxe Intervention: Bleib so	250

Übung: Notarzt	251
Übung: Ganz (da) sein	252
Übung: Schreib es auf	254
Übung: Merk's dir einfach	255
Übung: Wie bin ich?	256
Übung: Schlaf gut	257
Übung: Den Schweinehund streicheln	258
Übung: Singen	259
Übung: Stell dich tot	260
Übung: Goldener Ball	262
Übung: Mach jemanden nach	263
Übung: Den Körper sprechen lassen	264
Übung: Weine, lass es fließen	265
Übung: Hinsetzen/Zazen	266
Zitathinweis	270