

INHALTSVERZEICHNIS

WAS BEDEUTET GESUNDHEIT?	15
DAS GEHIRN	17
Physiologische Gehirnentwicklung	17
Der Aufbau des Gehirnes :	17
Das alte Gehirn	17
Das innere Team	21
GEHIRNENTWICKLUNG DES MENSCHEN	24
Embryologie:	24
Säugling:	24
GROßHIRN	24
Kleinhirn	25
Hirnstamm	25
Großhirnrinde	25
DIE EVOLUTIONÄRE ENT-WICKLUNG DES GEHIRNES	26
1. Vegetativum = Bauchgehirn	26
Das emotionale Gehirn	27
<i>Neurotransmitter-</i> chemische Kuriere	28
Die Gehirnentwicklung von Ratten ähnelt....	29
..der Gehirnentwicklung des Managers	30
Abb. 13: Die Gruppe braucht Ordnungsregeln fürs Zusammenleben	31
MACHT ODER OHNMACHT?	32
Der Empath braucht das Stirnhirn	33
Wer entscheidet über die Benützung meines Gehirns?	33
Eine Gesellschaft der Schwachen?	34
DAS EMOTIONALE GEHIRN UND SEINE GRUNDGEFÜHLE	35
Angst	35
Wut	35
Trauer	36
Freude	37
Das Steckenbleiben in einer Emotion:	37

Steckenbleiben in der Wut:	37
DAS GROßHIRN	40
Denken in Problemen oder Lösungen?	40
Das (bewusste) Großhirn als Kontrollzentrum	41
Jeder Gedanke verändert die Gehirnstruktur:	41
Die Nutzung meines Gehirnes	43
Das Großhirn: Erkenne die Chancen!	44
BEWUSSTSEIN UND UNTERBEWUSSTSEIN	45
Bewusstsein:	45
Das Unbewusste:	45
DIE PLASTIZITÄT DES GEHIRNES	49
PSYCHOTRAUMATOLOGIE	51
Relevante Faktoren für die Entstehung einer psychischen Traumatisierung :	51
Große Traumata	51
Kleine Traumata	52
Die Folgen : Einschränkung	52
Das ständig kritisierte Kind:	54
Nörgler	55
Depression	56
Sabotage	56
Krankheit	56
Der Weg aus der Sackgasse:	56
Kunst als Ausdruck der inneren Zerrissenheit?	57
DIE POST-TRAUMATISCHE BELASTUNGS-STÖRUNG = PTBS	59
Entstehung	59
Körperliche und seelische äußere Anzeichen:	60
Symptome auf körperlicher und/oder seelischer Ebene	60
Was macht unser Gehirn mit uns?	61
Seelische Verletzung	64
PRÄNATALE CHAKREN	65
Chakra-Check:	67
6. Chakra = Stirn-Chakra	68
Chakra-Check :	70
Übungen	70
5.Chakra = Hals-Chakra	70
4.Chakra = Herz-Chakra (Brustzentrum)	72

3 Chakra = Nabel-Chakra	74
2.Chakra = Sakral-Chakra (Geschlechtsorgane)	76
Lage: Kreuzbeingegend, oberhalb der Geschlechtsorgane	76
Farbe: orange	76
1.Chakra = Wurzelchakra	77
Chakra- Blüten	78
<i>PSYCHOTRAUMATOLOGIE</i>	79
Häufige Ursachen für ein posttraumatisches Stress-Syndrom	79
beim Erwachsenen und bei Kindern:	79
Pränatal:	79
Geburt:	79
Post-natal:	79
Relevante Faktoren postnatal	80
Scheidung :	80
Verlust eines Elternteiles:	80
Übernahme von fremden Schuldgefühlen:	80
Seelisches Erleben vor der Geburt	83
Die Gene	83
Aktivieren durch Erlernen	83
Gehirnwachstum	84
Seelisches Erleben bei der Geburt:	85
Seelische Blockaden durch familiäre Ereignisse = Systemische Blockaden	87
Die Zugehörigkeit zur Ursprungsfamilie	89
Überanpassung oder Verschmelzungs-syndrom	90
Kompensationsstrategien	92
Überabgrenzung durch Flucht :	92
Methode der Verdrängung:	93
Dominante Verschmelzung (durch Aggression):	93
Die Ursachen für eine Identifikation	93
Folgen der Verschmelzung	93
Verschmelzungssyndrom und Destruktion	94
Überabgrenzung und Destruktion	94
Dominantes Verschmelzen und Destruktion	94
Verschmelzung und burn-out	95
Überanstrengung	95
Lösungsstrategien durch Systemtherapie	95
Systemische Blockaden über Generationen hinweg	96
Provokation durch Krise	96
Ein Beispiel:	97
Ein zweites Beispiel:	99
Zusammenfassung	102
Das verflixte emotionale Gehirn	103
Krank durch Schuldgefühle	103
Schuldgefühle haben nur Nachteile!	103
Krank durch Ärger:	104

Warum macht Krankheit Sinn?	105
Und nun die gute Nachricht	107
Gefühlshygiene	109
WAS KANN ICH TUN?	110
METHODEN DER NATURHEILKUNDE: OHRAKUPUNKTUR	110
Akupunktur	110
Akupunkturpunkte	110
Ohrakupunktur	110
Störherde	111
Wirkung	111
Pflanzenheilkunde	112
Blütenextrakte :	112
Magnetfeldtherapie:	112
Ozontherapie	113
Warum gerade Ozon-Therapie?	113
Bei welchen Erkrankungen wird die Ozon-Therapie angewendet?	113
Naturheilkunde: Moderne Methoden der Hypnotherapie	115
Medizinische Hypnose:	116
Wobei ist medizinische Hypnose besonders hilfreich?	117
Wissenschaftlich gesicherte Wirkung bei:	117
Durchblutung:	117
Psychosomatischen Erkrankungen :	117
Neurologie:	117
Schmerzsyndrome:	117
Innere Erkrankungen:	118
WIR BESTIMMEN UNSER	118
SCHICKSAL SELBST!	118
Methoden der Hypnotherapie:	119
Rückführung zum „inneren Kind“	119
EMDR : Blockade Lösung durch Augenbewegung	119
Die <i>Energie-Feld-Therapie oder Psycho-Akupressur</i>	119
Beispiele aus der Praxis für die Anwendung verschiedener Methoden	121
KRANKHEIT KANN HELFEN AUSZURÄUMEN UND NEU ZU STRUKTURIEREN	127
Zusammenfassung:	128
Zum Ausklang :	129
LITERATURVERZEICHNIS	130