

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Glück**

**Vorwort von Prof. Dr. phil. Hella Erler und Prof. Dr. phil. Luis Erler**

Einleitung

### **Teil 1 – Berührung wirkt**

#### **Fakten: Die Zusammenhänge begreifen**

Berührung als Ur-Behandlung

Geschichte und Verbreitung

Nähe ist eine Grenzerfahrung

Die Haut hat eine Seele

Berührung fördert die Entwicklung

Die Forschungen am Touch Research Institut von Tiffany Field

Berührung und die psychoanalytische Entwicklungstheorie

Körpergedächtnis

Zehn Wirkungsebenen einer ganzheitlichen Massage

Das Nervensystem

Die Haut, unser größtes Sinnesorgan

Hände, die Feinwerkzeuge beim Massieren

Über die Wirkung spezieller Massagetechniken

Anatomie und Funktionsweise eines Muskels

Bedeutung der Massage für die Muskelkontraktion, -koordination und Zellregulation

Stress

Massage gegen Stress

Tiefenentspannung, Alphawellen und Glückshormone

### **Teil 2 – Grundlagen der TouchLife Methode**

Entwicklung der TouchLife Methode

Die fünf Pfeiler

### **Teil 3 – TouchLife Massagegeschichten: Die Kunst der achtsamen Berührung**

Massagetalent: Dem Ruf folgen

Massage als Beruf: Fremde berühren

Massage für Kinder und Babys: Von klein an Vertrauen spüren

Massage für ältere Menschen: Das Alter ehren

Massage am Arbeitsplatz: Schnelle Regeneration und Stressreduktion

Massage in außergewöhnlichen Situationen

Massage für Kriegstraumatisierte in Sarajevo: Begegnung mit dem Leid

Massage für Partnerschaft, Freunde und Familie: Nähe durch Berührung

Massage und Transformation: Bewusstheit für Körper und Geist

Anhang

Über die Autoren

Quellen- und Literaturverzeichnis

Adressen