

Inhalt

Vorwort	7
1 »Wahrnehmung« – was ist das überhaupt?	13
2 Der Blick nach innen: die Körperwahrnehmung	20
3 Wenn Menschen ihren Körper nicht spüren	36
4 Umgang mit unangenehmen Gefühlen	50
5 Systematische Schulung der Körperwahrnehmung – welche Methode passt zu mir?	60
6 Körperwahrnehmung – Gewahrsein im Alltag	73
7 Atmung	83
8 Ein Wohlgefühl im eigenen Körper finden: Anspannung und Entspannung	100
9 Körperhaltung	119
10 Liebevoller Zuwendung zum eigenen Körper entwickeln	131
11 Umgang mit chronischen Schmerzen	145
12 Sexualität	160
13 Leben mit Traumata	177

Anhang	187
Übungsübersicht	189
Möchten Sie weiterlesen?	191
Hinweise zum Online-Material	193
Literaturverzeichnis	194
Sachwortverzeichnis	195