

# Inhalt

1. Einführung	1
2. Das eigene Leben besser verstehen	5
2.1. Benennung von Emotionen	16
2.2. Einzelaspekte innerer Befindlichkeit	19
2.3. Emotionale Kommunikation	34
2.4. Übernahme von Emotionen	47
3. Unverarbeitete Erfahrungen	55
3.1. Grundgedanken	56
3.2. Ereignisstammbaum	58
3.3. Ursachen ermitteln	60
3.4. Ursächliche Wirkungen umwandeln	63
3.5. Biografische Erkundungen	65
4. Körperliche Strukturen unverarbeiteter Erfahrungen	79
4.1. Die Lehre der Fünf Wandlungsphasen	81
4.2. Das Meridiansystem	85
4.3. Shiatsu	96
4.4. Shiatsu-Prinzipien	101
4.5. Nine Star Ki	113
5. Hindernde Faktoren bearbeiten	129
5.1. Der Körper als Erinnerungsspeicher	129
5.2. Früheres Erleben zurückverfolgen	131
5.3. Familienforschung	141
6. Schöpferische Auflösung	161
6.1. Angst in Vertrauen wandeln	166
6.2. Eigendynamik innerer Transformation	168
6.3. Entwicklung von Selbstführung	174
7. Zusammenfassung	175
8. Anhang	179
8.1. Erläuterungen	179
8.2. Bibliografie	190
8.3. Dank	194