

# Inhalt

- 8 **Vorwort**
- 10 **Einleitung**
- 11 **Was Sie in diesem Buch erwartet**
- 13 **Essenzielle Faktoren für eine erfolgreiche Schmerzauflösung**
- 17 **Was Sie über Schmerz wissen sollten**
- 18 **Die medizinische Betrachtungsweise von Schmerz**
- 19 *Akuter somatischer Schmerz*
- 20 *Chronischer Schmerz nozeptiver Art*
- 20 *Chronischer Schmerz neuropathischer Art*
- 21 **Das Problem mit der medikamentösen Schmerzbehandlung**
- 25 **Placebo – Die Apotheke im Kopf**
- 33 **Schmerz entsteht im Kopf**
- 36 **Unterschiede zwischen akutem und chronischem Schmerz**
- 37 **Wie chronischer Schmerz beginnt**
- 39 **Der Teufelskreis der Schmerzchronifizierung**
- 44 **Genetische Faktoren von Schmerz, Krankheit und Heilung**
- 44 *Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Schmerzwahrnehmung*
- 46 *Bestimmen Gene unser Leben?*
- 50 *Epigenetik – oder: Wie unser Erleben unsere Gene beeinflusst*
- 54 **Wie Stress unsere Selbstheilungsmechanismen unterbindet**
- 58 **Die psychologische Betrachtungsweise von Schmerz**
- 59 *Die Entstehung der medizinischen Wissenschaft*
- 60 *Der Versuch, die Psyche zurück in die Medizin zu bringen*
- 63 *Dr. John Sarno auf der Suche nach der wirklichen Ursache von Schmerz*
- 66 *Das Problem mit den sekundären Gewinnen*
- 69 *Die Sprache des Schmerzes verstehen lernen*

75	<b>Panta Rhei – oder: Alles ist ver- gänglich, auch der Schmerz!</b>	114	<i>Schritt 4: Die erste EFT-Behand- lung (EFT-Grundrezept)</i>
77	<i>Alles ist Energie!</i>	119	<i>Schritt 5: Die zweite EFT-Behandlung (modifiziertes EFT-Grundrezept)</i>
78	<i>Blockierte Energie verursacht Schmerz und Krankheit</i>	120	<i>Schritt 6: Die dritte EFT- Behandlung (abschließende EFT-Grundtechnik)</i>
80	<b>Ein Wort zur Vorsicht</b>		
82	<b>EFT – Die Technik zu emotionalem und körper- lichem Wohlbefinden</b>	122	<i>Schritt 7: Die Stärke des Problems überprüfen</i>
83	<i>Akupunktur hilft bei Schmerzen</i>	127	<b>Das 21-tägige »Schmerz-lass- nach«-Programm</b>
85	<i>Stress blockiert unsere Lebensenergie</i>	129	<i>Der Aufbau des 21-Tage- Programms</i>
86	<i>Dank Energiepsychologie wieder in Fluss kommen</i>	130	<i>Liebe für Ihren Körper – auch wenn er Schmerzen verursacht</i>
88	<i>EFT – Energetische Psychologie für die Selbsthilfe</i>	133	<i>Sind Sie bereit für das 21-tägige Experiment?</i>
89	<b>Das EFT-Grundrezept</b>	135	<i>Drei Wochen lang die Verant- wortung für Ihre Heilung übernehmen</i>
90	<i>Die erste Zutat: Das EFT-Setup</i>		
96	<i>Die zweite Zutat: Die EFT-Klopfsequenz</i>	137	<b>Schritt 1: Die Schmerzgestalt behandeln</b>
100	<i>Die dritte Zutat: Die 9-Gamut-Sequenz</i>	139	<i>Schmerz als Metapher</i>
102	<i>Die vierte Zutat: Die Klopf- sequenz (Wiederholung)</i>	139	<i>Dem Schmerz Form und Farbe geben</i>
102	<i>Was Sie erwarten könnten, wenn Sie EFT anwenden</i>	142	<i>1. Tag: Die Schmerzgestalt behandeln</i>
108	<b>Die sieben Stufen der EFT- Schmerz-Behandlung</b>	146	<i>2. Tag: Die Schmerzgestalt behandeln</i>
109	<i>Schritt 1: Bestimmen Sie Ihr zu behandelndes Problem</i>	149	<i>3. Tag: Die Schmerzgestalt behandeln</i>
111	<i>Schritt 2: Bestimmen Sie die momentane Belastungsstärke des Problems</i>	152	<i>4. Tag: Die Schmerzgestalt behandeln</i>
112	<i>Schritt 3: Machen Sie jetzt die Energieübung »Ich und mein Körper«</i>	155	<i>5. Tag: Die Schmerzgestalt behandeln</i>
		158	<i>6. Tag: Die Schmerzgestalt behandeln</i>

161	<b>Schritt 2: Die emotionalen Schmerzen behandeln</b>	214	15. Tag: Überzeugungen behandeln, die einer Heilung entgegenwirken
163	Wie geht es Ihnen derzeit?		
167	Ihre drei stärksten negativen Gefühle	217	<b>Schritt 5: Die Schmerzen aus der Vergangenheit heilen</b>
167	EFT kontra »Positives Denken«	219	Den erlebten Verletzungen auf die Spur kommen
170	7. Tag: Die emotionalen Schmerzen behandeln	220	Ihr emotionales Lebenspanorama
174	8. Tag: Die emotionalen Schmerzen behandeln	224	16. Tag: Die Schmerzen aus der Vergangenheit heilen?
177	9. Tag: Die emotionalen Schmerzen behandeln	228	17. Tag: Die Schmerzen aus der Vergangenheit heilen
180	<b>Schritt 3: Das Trauma aus der Diagnose behandeln</b>	231	18. Tag: Die Schmerzen aus der Vergangenheit heilen
181	Warum sich Diagnosen mit negativen Prognosen verwirklichen	234	<b>Schritt 6: Hinderliche Lebenswahrheiten auflösen</b>
183	Das Trauma Ihrer Diagnose	234	Lebenswahrheiten steuern unser Leben
185	Worte sind Magie	238	Ihre am stärksten wirkende Lebenswahrheit
188	10. Tag: Das Trauma aus der Diagnose behandeln	240	19. Tag: Hinderliche Lebenswahrheiten auflösen
192	11. Tag: Das Trauma aus der Diagnose behandeln	244	20. Tag: Hinderliche Lebenswahrheiten auflösen
195	12. Tag: Das Trauma aus der Diagnose behandeln	247	21. Tag: Hinderliche Lebenswahrheiten auflösen
198	<b>Schritt 4: Die Überzeugungen behandeln, die einer Heilung entgegenwirken</b>	250	<b>Nach den 21 Tagen: Wie geht es weiter?</b>
199	Der Körper folgt dem Denken	255	<b>Anhang</b>
200	Überzeugungen, die sich gegen eine Heilung richten	255	<b>Dank</b>
203	Ihre am stärksten wirkende einschränkende Überzeugung	257	<b>Literaturverzeichnis</b>
206	13. Tag: Überzeugungen behandeln, die einer Heilung entgegenwirken	257	Vertiefende Literatur zu EFT
211	14. Tag: Überzeugungen behandeln, die einer Heilung entgegenwirken	257	Vertiefende Literatur zur Energiepsychologie
		258	Erwähnte Literatur und Forschungen
		260	Internetadressen