



- 6 Geleitwort zur 1. Auflage
- 9 Liebe Leserin, lieber Leser,
- 13 **Stress und Spannungen abschütteln**
- 14 Grundproblem Stress
- 45 Das neurogene Zittern
- 68 Warum Reden meistens nicht reicht
- 81 **Neurogen zittern: So geht's**
- 82 Was wirklich wirkt
- 106 Die sieben TRE-Übungen
- 140 Antworten auf häufige Fragen
- 148 Literaturliste
- 154 Sachverzeichnis

► Die sieben TRE-Übungen

- 116 Übung 1: Füße und Fußgelenke
- 118 Übung 2: Waden
- 120 Übung 3: Knie, Oberschenkel außen und Gesäß
- 124 Übung 4: Innenseite Oberschenkel, Rücken, Seiten und Arme
- 128 Übung 5: Psoas- und Iliacus-Muskel, Vorderseite, Wirbelsäule und Kopf
- 130 Übung 6: neurogen zittern im Stehen
- 134 Übung 7: neurogen zittern im Liegen

