Inhalt

Vorwort V

Palpation

1 Einführende Gedanken zur Palpation 2
1.1 Definition der Palpation 2
1.2 Palpationsfähigkeit der Hand 3
1.2.1 Rezeptoren 3

2 Trainieren unserer Palpation 5
2.1 Qualitätsschwankungen in der Palpation 5
2.2 Können wir uns auf unsere Palpation verlassen? 7

3 Palpationsübungen 9
3.1 Hinweise zu den Übungen 9
3.2 Einführende Übungen zur Palpation 9
3.2.1 Anlage der Hand 10
3.2.2 Wir palpieren nicht nur mit den Fingern, sondern mit dem ganzen Körper 12
3.2.3 Die Kraft wird aus dem eigenen Körper geholt 14
3.2.4 Orientierung im Raum durch ein Fulcrum 16
3.3 Eichen der Wahrnehmung 18
3.3.1 Vorübung – gedrehter Latexfingerling 19
3.3.2 Wahrnehmung für den eigenen Körper eichen 20
3.3.3 Wahrnehmung auf das Alter einer Dysfunktion eichen 21
3.4 Übungen zur Palpation in die Tiefe 21
3.4.1 Palpation der Schichten 22
3.4.2 Räumliche Palpation 23
3.5 Übungen zur Fokussierung der Palpation 26
3.5.1 Fokussierung der Palpation auf einen Punkt 26
3.5.2 Fokussierung einer Bewegung auf einen Punkt 28
3.5.3 Fokussierung von Kraft auf einen Punkt 31
3.6 Allgemeine Übungen zur Palpation 33
3.6.1 U-Bahn-Bank 33
3.6.2 Eine Münze palpieren 34
3.6.3 Ein Haar palpieren 34
3.6.4 Spazierstockübung 34
3.6.5 Thrust-Übung 35
3.6.6 Verschiebeschritt 36
3.6.7 Spannung halten, Wegweiserübung 38
3.7 Wie erkennt man, dass ein Therapiegriff beendet ist? 41

Wahrnehmung

4 Einführende Gedanken zur Wahrnehmung ... 44
4.1 Informationsmenge ... 44
4.2 Neuronennetze ... 45
4.3 Ganzheitlichkeit der Wahrnehmung ... 47
4.4 Wahrnehmung ist individuell ... 48
4.5 Kann man Wahrnehmung üben? ... 50

5 Wahrnehmungsübungen ... 52
5.1 Hinweise zu den Übungen ... 52
5.2 Dinge anders als gewohnt wahrnehmen ... 54
5.2.1 Dinge als unbekannt wahrnehmen ... 54
5.2.2 Einen Gegenstand in seiner Vergangenheit und seiner Zukunft betrachten ... 56
5.3 Den Patienten mithilfe unseres eigenen Körpers wahrnehmen ... 58
5.3.1 Hintereinander herlaufen ... 58
5.4 Seine Umwelt anders wahrnehmen ... 59
5.4.1 Nicht urteilen ... 59
5.4.2 Die Dualität der Welt betrachten ... 61
5.5 Sich selbst in Bezug zur Umwelt anders wahrnehmen ... 63
5.5.1 Sich in Zeitlupe bewegen ... 63
5.5.2 Übung der „Dritten Person“ ... 65

6 Geteilte Aufmerksamkeit ... 68
6.1 Anfangsübungen zur geteilten Aufmerksamkeit ... 70
6.1.1 Übung der „Dritten Person“ ... 70
6.1.2 Der 180°-Blick ... 70
6.1.3 Zwei Vorgänge gleichzeitig wahrnehmen ... 70
6.2 Hauptübung zur geteilten Aufmerksamkeit ... 72
6.2.1 Vollkommen rezeptiv sein ... 72
6.3 Klinische Übungen zur geteilten Aufmerksamkeit ... 73
6.3.1 Erweiterung der Wahrnehmung über die Palpationsstelle hinaus ... 74
6.3.2 Den Patienten wie einen Tropfen wahrnehmen ... 76
6.3.3 Unsere Persönlichkeit aus der Behandlung herausnehmen ... 77
6.3.4 Die Gesundheit im Patienten wahrnehmen ... 79

Heilung

7 Einführende Gedanken zur Heilung ... 84
7.1 Placeboeffekt und Psychoneuroimmunologie ... 84
7.2 Definition der Heilung ... 86
7.3 Heilungsprozess als eine Entwicklung ... 86
7.4 Rolle des Therapeuten im Heilungsprozess ... 86

Krause; Palpation, Wahrnehmung, Heilung (ISBN 9783830491781) © 2008 Sonntag Verlag

8 Heilungsprinzipien ... 88
8.1 Hinweise zu den Heilungsprinzipien ... 89
8.2 Liebe und Heilung ... 89
8.2.1 Liebe ... 90
8.2.2 Sich selbst lieben, Selbstachtung, sich selbst akzeptieren ... 91
8.2.3 Mitleid und Mitgefühl ... 92
8.3 Persönlichkeit des Therapeuten ... 94
8.3.1 Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis ... 95
8.3.2 Das eigene „Ich“ zurückstellen ... 97
8.3.3 Heilungsabsicht des Therapeuten ... 99
8.3.4 Intuition ... 100
8.3.5 Übung: Der schnelle Blick ... 101
8.3.6 Auseinandersetzung mit dem Sterben ... 102
8.3.7 Übung: Sterben ... 104
8.4 Handeln des Therapeuten im Heilungsprozess ... 105
8.4.1 Gegenwärtig sein, präsent sein ... 106
8.4.2 Vertrauen aufbauen ... 108
8.4.3 Bedeutungs- und Erwartungsreaktion des Patienten ... 111
8.4.4 Der Patient wird akzeptiert und fühlt sich dadurch verstanden ... 113
8.4.5 Dem Patienten zuhören ... 114
8.4.6 Den Patienten spiegeln ... 115
8.4.7 Dem Patienten Hoffnung geben ... 118
8.4.8 Der Patient erhält Handlungskompetenz über seine Situation ... 119
8.4.9 Eine positive Lebenseinstellung des Patienten unterstützen ... 120
8.5 Entwicklungsschritte des Patienten ... 122
8.5.1 Selbsterkenntnis – der Patient versteht seine Situation ... 122
8.5.2 Der Patient akzeptiert seine Situation ... 124
8.5.3 Der Patient übernimmt Eigenverantwortung und sucht Lösungen ... 125
8.5.4 Der Patient heilt sich selbst ... 127

9 Heilungshypothesen ... 129
9.1 Spontanheilungen ... 129
9.1.1 Epigenetik, eine mögliche Erklärung für die Spontanheilung ... 130
9.2 Informationsübertragung vom Therapeuten zum Patienten ... 130
9.2.1 Biophotonen ... 131
9.2.2 Spiegelneurone ... 131
9.3 Innere Ordnung ... 132
9.4 Existenz einer Blaupause ... 133
9.5 Entstehende Fragen ... 134

10 Heilung und die Persönlichkeit des Therapeuten ... 135

Anhang

Literatur ... 138
Sachverzeichnis ... 140