

Inhalt

S. 05	S. 26
VORWORT	ÜBER DIE MAUER
S. 13	S. 29
EINLEITUNG	Angst
S. 18	S. 33
Die Ost-Route	Reaktionen auf Angst
S. 24	S. 35
Die West-Route	Angst hat einen Sinn
	S. 37
	Angst will uns beschützen
	S. 37
	Angst in unserer Gesellschaft
	S. 38
	Ursachen für vermehrte Ängste
	S. 41
	Was passiert bei Angst im Körper?
	S. 42
	Therapie der Angststörung
	S. 43
	NLP
	S. 46
	Kognitive Verhaltenstherapie
	S. 48
	Medikamentöse Therapie
	S. 53
	Phytotherapie
	Westliche Pflanzenheilkunde
	S. 59
	Westliche Teezubereitungen
	S. 61
	Hanf, Cannabis und CBD

S. 65

IN DIE ANDERE RICHTUNG

S. 67

**Die Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM)**

S. 67

Die fünf Elemente

S. 70

**Wie funktioniert nun unser Körper
chinesisch?**

S. 78

Gefühle

S. 86

**Was passiert im Körper, wenn eine
Emotion aus dem Gleichgewicht ist?**

S. 90

I. HEILE DIE MITTE

Zehn Punkte,

um lieb zu sein zur Mitte

Chinesische Kräuter für die Mitte

S. 103

II. ENTSPANNE DIE LEBER

**Fünf Punkte, um Stress zu vermeiden
Chinesische Kräuter für Leber und**

Blut

S. 110

III. KÜMMERE DICH UM

DEINEN SHEN!

Wieder auf das eigene Herz hören

Chinesische Kräuter für Herz und

Shen

S. 114

IV. PFLEGE DEINE LUNGE,

ATME!

Fünf Atemübungen

Chinesische Kräuter für die Lunge

S. 125

V. PASS AUF DEINE

NIEREN AUF!

Vier Punkte, um lieb zu sein zur Niere

Chinesische Kräuter für die Niere

S. 137

YOGA

S. 138

Über Erwartung und Verzicht

S. 140

Über Angst und Vertrauen

S. 145

Der Weg, die Übung

S. 163

**DIE PYRAMIDE UND
DER NOTFALLKOFFER**

S. 164

Die Pyramide oder:

Was bisher geschah

S. 170

Der Notfallkoffer

S. 172

SCHLUSSWORT

S. 173

Index