

Niek Brouw

Wachstum in der Balance

Liebe • Aggression • Depression

*Aus dem Holländischen von
Anita van Lohuizen und
Friedrun Schmidt*

des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Verlag Alf Lüchow

Inhalt

Vorwort

ERSTER TEIL

Eine unkonventionelle Art und Weise, die Entstehung von Krankheiten zu erfassen

Einleitung	12
Unfreiheit verursacht Krankheit, Krankheit verursacht Unfreiheit	
<i>Freiheit und Unfreiheit</i>	23
<i>Der Mensch im Gleichgewicht</i>	28
<i>Die Regulierungssysteme und ihr Gleichgewicht</i>	32
<i>Krankheit als Ausdruck gestörten Gleichgewichts</i>	35
Die Fundamente des einmaligen Menschen	
<i>Der einmalige Mensch</i>	39
<i>Die Wirbelsäule</i>	46
<i>Die Muskeln</i>	49

ZWEITER TEIL

Das psychische Regulierungssystem

Das psychische Fundament	
<i>Soziale und echte Gefühle</i>	56
<i>Drei echte Gefühle</i>	64
<i>Liebe</i>	65
<i>Aggression</i>	68
<i>Depression</i>	71
<i>Der einmalige Bedarf an Gefühlen</i>	14

Über den Umgang mit Gefühlen	
<i>Das Beobachten von Gefühlen</i>	11
<i>Unser ich-eigenes Bedürfnis an Gefühlen</i>	86
Das psychische Gleichgewicht	
<i>Input und Output von Gefühlen</i>	96
<i>Störung des Gleichgewichts und Enthemmung</i>	104
<i>Zusammenfassung</i>	111

DRITTER TEIL

Die Theorie in der Praxis

Gefühle als Energiequellen	114
Auswirkungen der Gleichgewichtsstörungen	
<i>Wie man eine Gleichgewichtsstörung bemerkt</i>	128
<i>Was tun, wenn man trotzdem erkrankt ist?</i>	134
<i>Was fangen wir mit diesem Buch an?</i>	138
Möglichkeiten der Diagnose und Therapie auf der Grundlage des L-A-D-Systems	
<i>Das L-A-D-System und Schmerzen</i>	144
<i>Das L-A-D-System und Angst</i>	147
<i>Das L-A-D-System und Schlaflosigkeit</i>	148
<i>Das L-A-D-System und Sexualität</i>	151
<i>Wahrnehmungsübungen zur Wiedererlangung des emotionellen Gleichgewichts</i>	156