



# Inhalt

Vorwort.....	5
1 Der bewusste zugelassene Atem - eine Einführung.....	9
2 Das Menschenbild in der Atemarbeit.....	17
2.1 Die Struktur des Psychischen.....	20
2.2 Das Konzept des Leibes in der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem.....	31
3 Das Störungskonzept im bewussten zugelassenen Atem.....	36
3.1 Atemrhythmus und Atemqualität.....	37
3.2 Störungen des Atemgeschehens.....	45
3.3 Mögliche Ursachen für Störungen des Atemgeschehens.....	51
4 Die Therapietheorie der Atemarbeit.....	57
4.1 Wirkfaktoren.....	57
4.2 Ziele der Arbeit am Atem.....	62
4.3 Prozessannahmen des atemtherapeutischen Geschehens - die Theorie der Bindungsmuster.....	65
4.4 Evaluationskriterien.....	92
4.5 Diagnostische Kriterien.....	93
4.6 Atemarbeit und Psychotherapie.....	96
5 Die Praxeologie der Atemarbeit.....	102
5.1 Die Arbeits-Settings.....	102
5.2 Arbeitsprinzipien.....	105
5.3 Einige Themen in der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem.....	152
5.4 Atem, Begegnung und Kontakt.....	178
6 Resüme.....	181
7 Literatur.....	186
Index.....	191