



FredrP. Gallo

o  
o  
©  
o  
o

# Energetische Selbstbehandlung

Durch Meridianklopfen ©  
traumatische Erfahrungen i4rei:l'eQQ

o © © o

Kösel

U5. gS

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Dank</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>13</b>
Warum Sie dieses Buch lesen sollten 13 • Einfache, aber doch wirk- same Techniken 15 • Worin unterscheidet sich dieser Ansatz? 16 • Wie und warum dieser Ansatz wirkt 18 • Wie dieses Buch zu lesen ist 20	
<b>1 Was ist ein Trauma?</b>	<b>25</b>
Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 26 • Traumatischer Stress 27 • Leiden Sie an einer PTBS? 28 • Weitere Traumafolge- störungen 30 • Persönlicher Verlust 30 « Mein Autounfall 34 • Das Anhaften am Trauma beenden 38	
<b>2 Konventionelle Verfahren der Traumatherapie</b> . . . . .	<b>41</b>
Ein kurzer geschichtlicher Abriss der Traumatherapie 42 • Medika- mentöse Behandlung und Trauma 44 • Chemie und Trauma 44 • Neu- rowissenschaft 50 • Verhaltenstherapie 51 • Kognitive Verhaltens- therapie 55 • Gruppentherapie 58 • Familientherapie 58 • Und was gibt es noch? 59	
<b>3 Komplementäre und alternative Verfahren der Traumatherapie</b> . . . . .	<b>61</b>
Traumatic Incident Reduction (TIR) 62 • Visuell-kinästhetische Disso- ziation (V/KD) 63 • Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) 68 • Thought Field Therapy (TFT) 71 • Warum diese Techniken wirken 75	

<b>4</b>	<b>Die neue Energetische Psychologie</b> . . . . .	<b>79</b>
	Was ist eigentlich Energie? 80 ° Energie und alte Geschichte 81 ° Gibt es Qi und Meridiane wirklich? 85 ° Bioenergie 85 ° Nadeln und mehr 86 ° Zeitgenössische Wurzeln der Energetischen Psychologie 87 ° Grundlagen der Energetischen Psychologie 90 ° Wie lange sollten Sie klopfen? 704 ° Wie oft sollten Sie sich behandeln? 704	
<b>5</b>	<b>Anwendung der Meridian-Klopftechniken bei Trauma</b> . . .	<b>105</b>
	Allgemeine Techniken zum Stressabbau 706° Meridian-Klopftechniken 7 76 ° Globale Techniken bei Trauma und anderen Störungen 136	
<b>6</b>	<b>Fehlerursachen erkennen und beseitigen.</b> . . . . .	<b>151</b>
	Gründlichkeit 752 ° Flexibilität 753 ° Vorbereitung 754 ° Switching (Neurologische Desorganisation) 755 ° Psychische Umkehrung 757 ° Einstimmung 760° Behandlungsstrategien zur Erfolgssicherung 762° Hilfreiche Varianten der Körperstimulation 766 ° Emotionale Erregung vermeiden 767° Das persönliche Ziel festlegen 770° Regression vermeiden 777 o Private und professionelle Unterstützung 775	
<b>7</b>	<b>Wiederanbindung an das Leben und dessen Stärkung</b> . . .	<b>177</b>
	Ungesunde Anpassung 7 78 » Gesunde Anpassung 179 ° Behandlungsmethoden und wissenschaftlicher Nachweis 787 ° Außergewöhnliche Energien 782 ° Ihr bestmögliches Selbst 790 ° Healing Energy Light Process(HELP) 793 ° Das heilende vereinigte Selbst 797° Denkbewusstsein 202 » Das eigene Erleben steuern: Geistige Kampfkunst 204	
<b>8</b>	<b>Anfänge</b> . . . . .	<b>209</b>
	Freiheit und Determinismus 27 7° Skepsis 27 7° Wie und warum Meridianklopfen wirkt 272 ° Ganzheitliche Wirkungen 276 ° Den Reichtum verteilen 278	
	<b>Anhang</b> . . . . .	<b>219</b>
	Anhang A: Akronyme 279 ° Anhang B: Forschungen zur Energetischen Psychologie 227 ° Anhang C: Nützliche Adressen und Hinweise 230 ° Anhang D: Literaturverzeichnis 235	