

**Dr. med. Daniel Dufour**

# Die Heilkraft innerer Krisen

Emotionen annehmen, ausleben – und heilen

Aus dem Französischen von  
Susanne Engelhardt

Haben Sie Fragen an Dr. Daniel Dufour bzw.  
an sein Team? Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

**mankau**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	9
<b>Einleitung</b>	13
<b>Kapitel 1: Die Botschaften unseres Körpers</b>	17
Der gesunde Körper	18
Krankheit als »Botschaft« und nicht als »Unglück«	22
Die angeborene Güte des Menschen	30
<b>Kapitel 2: Die Mechanismen, die zur Erkrankung führen</b>	37
Die Wut	38
Die Trauer	53
Die »Verwaltung« der Emotionen	57
Die Emotionen zum Ausdruck bringen	59
<b>Kapitel 3: Das Hier und Jetzt</b>	65
Angst und Furcht	66
Die Tilgung der »um sich selbst kreisenden Gedanken«	79
<b>Kapitel 4: Stress</b>	85
Die Reaktionen auf den Stress	88
Der Umgang mit dem Stress	89
<b>Kapitel 5: Die Nahrung, unsere Energiequelle</b>	99
Das Prinzip der Synergie	101
Auf die Natur achten	103
Der Mensch als Umweltverschmutzer	109
Nahrungsergänzungen	112
Die Rückkehr zum gesunden Menschenverstand	113
Essstörungen: Fettleibigkeit, Bulimie und Magersucht	118

<b>Kapitel 6: Die Liebe als Essenz des Lebens</b>	131
Die Wiederentdeckung der Liebe	141
Wie man seinen innersten Kern wiederfindet	145
<b>Kapitel 7: Harmonie</b>	151
<b>Anmerkungen</b>	155
<b>Zum Autor</b>	156
<b>Weitere Bücher des Autors</b>	157
<b>OGE-Seminare</b>	158