

Hans-Peter Hepe
unter der Mitarbeit von Bernd Jost

HEILUNG AUS EIGENER KRAFT

Der effektive Weg aus
Krankheit, Krise und Konflikt

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort von Dr. Tanja Sierck	11
Vorwort	15
Einleitung	17

Teil I

Was uns krank macht und was uns heilt

Was uns krank macht	25
Der Siegeszug der Schulmedizin	25
Machtlos gegen die großen Killer	27
Äußere Faktoren als Quelle der Krankheit	30
Symptome einer Geiselnahme	32
Die Überlebensreaktion	36
Ein emotionaler Energietornado	38
Die soziale Isolation	40
Liebesenttäuschung als Quelle von Angst und Stress	43
Die vielen Gesichter der Angst	46
Plötzlich ist er da – der Schmerz	49
Doppelbindungen	51

Was uns heilt	54
Die Definition von Gesundheit	54
Heilung aus eigener Kraft	55
Verantwortung für sich selbst übernehmen	58
Ein Teufelskreislauf geht zu Ende	63
Die Seele, mein Freund und Helfer	66
Die Wahrnehmung des Schreckens	69
Reentry – Die revolutionäre Methode	74

Teil II

Praktische Anwendung von Regus mentalis:
Wie Sie den Selbstheilungsprozess von Konflikten,
Krisen und Krankheiten anstoßen können

Die neun Prinzipien der Heilung 83

Wie finde ich die Überzeugungen,
die mich behindern? 86

Den Konflikt einkreisen 90

Die Aufmerksamkeitsübung 95

Heilung aus eigener Kraft mit Regus mentalis 102

Teil III

Die Grundformen der Persönlichkeit

- Persönlichkeitsprofile 111
Profil *Allein mit mir* 123
Profil *Der Andere in mir* 131
Profil *Im Bannkreis des Anderen* 139
Profil *Mein Leben im Anderen* 145

Teil IV

Die wahren Ursachen von Krankheiten

- Einführung 155
- Herz und Kreislauf 161
Bluthochdruck 161 Niedriger Blutdruck 165
Herzinfarkt 166 Herzschmerz - Angina Pectoris 168
Lymphödem 170 Krampfadern 173
Leukämie - Blutkrebs 174
- Muskeln und Gelenke 177
Rückenschmerzen 177 Bandscheibenvorfall 180
Skoliose 182 Rheuma 184 Fibromyalgie 188
Muskelschwäche - Myasthenie 190 Gicht 192
Arthrose 193 Arthritis 195

Magen 198

Sodbrennen 198 Gastritis 200 Reizmagen 201
Magengeschwür 204 Magenkrebs 205

Darm 208

Morbus Crohn 208 Darmkrebs 210
Colitis ulcerosa 211

Haut 213

Ekzem 213 Warzen 215 Gürtelrose 216
Neurodermitis 219 Akne 221
Schuppenflechte (Psoriasis) 223 Hautkrebs 224

Lunge 226

Asthma bronchiale 226 Allergie 228
Lungenkrebs 231 Lungenentzündung 233

Allgemeinbefinden 236

Burn-out-Syndrom 236 Angst und Panik 240
Migräne 245 Ohrgeräusche (Tinnitus) 248
Depression 252 ADHS 256 Übergewicht 261
Ein kaum beachtetes Phänomen: Der alleingeborene
Zwilling 264

Nachwort 273

Danksagung 275

Literaturhinweise 277

Register 279