

Dr. med. Alexander Sembritzki



WIE GEFÜHLE HEILEN

Der Schlüssel zu Lebendigkeit,
Wohlbefinden und Gesundheit

KNAUR 
MENSSANA

Inhalt

Einführung: Wie Gefühle heilen 9

TEIL I

DREI LEBENSEBENEN:

KÖRPER, GEFÜHL UND VERSTAND 15

Die körperliche Ebene: Gefühl und Empfindung 16

Die emotionale Ebene: Gefühl und Emotion 18

Die gedankliche Ebene: Gefühl und Verstand 22

Die drei Ebenen des Menschen sind eine Einheit 32

Gefühle entstehen aus Bedürfnissen 34

Vom Kontrollieren übers Unterdrücken zum Verdrängen 47

Gefühle und Psychosomatik 56

Wie Sie Gefühle befreien, und wie Gefühle Sie befreien 58

Bewusstsein und Bewusstheit 75

TEIL II

DIE FÜNF GEFÜHLSFAMILIEN 79

Angst – geht an die Nieren 81

Aggression – läuft über die Leber 127

Die Herzensgefühle: Sehnsucht, Freude, Liebe 155

Sorge und Mitgefühl – kommen aus einer gesunden Mitte 183

Trauer und Traurigkeit – belasten die Lunge 199

TEIL III

VOM KREISLAUF DER GEFÜHLE 225

Ausklang – wie Gefühle heilen 232

ANHANG 235