

Anton Stucki

besser hören leichter leben

Wie Sie Ihre
natürliche Hörfähigkeit
wiederherstellen

atVERLAG

Inhalt

8 Vorwort

13 Hinweise zur Benutzung des Buches

16 Buch I: Die Grundlagen bis zum Basisverfahren

17 1. Es ist ein guter Anfang, wenn man weiß, wo man hinwill

19 Jeder Mensch hört

23 Der Vorgang des Hörens

28 Auf Altbewährtes setzen - Unsere Steuerung

30 Die übergeordnete Steuerung für unseren Körper - Die 3 Säulen

32 Physik und Akustik - Der Laie wundert sich, der Fachmann staunt

39 Von einem Punkt ausgehend - Technische Umsetzung

in ein Lautsprecher System: Der Naturschallwandler

43 Wie höre ich eigentlich? Ein einfacher Test auf 3 Ebenen

Hörtest mit einer natürlichen Schallquelle Hörtest mit dem Naturschallwandler

57 2. Zurück zur Mitte - Den Körper in Balance bringen
und das Körpergefühl stärken

58 Das menschliche Hören: 2 grundlegende Aspekte spielen zusammen

59 Hören ist ein Lernvorgang

62 Die Einordnung der Geräusche von einem Bezugspunkt aus

65 Reaktionen des Körpers auf Belastungen

66 Schauen wir mal in den Spiegel

73 3. Wir wollen hören und fühlen

75 Die Welt ist in unserem Ohr: Raum, Wahrnehmung, Gleichgewicht

79 Trauma - das grundlegende Ereignis

82 3 Arten von Hörtraumata

Unfall oder Verletzung-Physikalische Überlastung des Gehörs

Hörerfahrung mit traumatischem Inhalt

89 Es trifft mich - wann merke ich es im Körper? Die 3 Faktoren,
damit ein Erlebnis sich im Körper manifestiert

91 Störungen des Gehörs - Vielfältig und doch an einem Punkt
verbunden

Sonderfall 1, Tinnitus: Habe ich etwas falsch gemacht? Sonderfall 2,

*Schwindel: Das haut mich um Sonderfall 3, Hyperakusis: Das Gras macht
ganz schön Krach, wenn es wächst*

101 4. Alles hat einen Anfang
101 Wir haben alles bewusst gelernt, auch das, was wir nicht können
103 Was wir heute sind, hat schon vor vielen tausend Jahren begonnen -
Ein Exkurs durch die Forschung
116 Hab vergessen, wie du heißt: Gedanken zu Alzheimer

119 5. Das MUNDUS-Basisverfahren zur Hörregeneration*
120 Die Ortung trainieren und die Ordnung wiederaufbauen
121 Das Basisverfahren Schritt für Schritt in der Praxis I
Das Training mit einer natürlichen Schallquelle
141 Die Grundlagen für die Wirkung des MUNDUS-Basisverfahrens, 1. Teil
145 Lassen Sie sich berühren
146 Das Basisverfahren Schritt für Schritt in der Praxis II
Das Training mit den Naturschallwandler-Lautsprechern
166 Buch I endet - Ein neues Buch beginnt

167 Buch BI: Der Weg ist das Ziel

168 1. In der Luft kann man nicht stehen
168 Die 3 zentralen Säulen
*Säule 1: Körpergeometrie und göttliche Proportionen Säule 2:
Die räumliche Ortung Säule 3: Die Verarbeitung der Wahrnehmung*
178 Lass los, und halte die Spannung
181 Wenn du's glaubst, wirst du es sehen!
182 Das Trauma auflösen - fangen wir mal an
185 Wie gehe ich vor, um das auslösende Ereignis zu finden?

187 2. Ich höre, also bin ich
188 Hologramm - Verbindung und Resonanz mit der Welt
190 Was ich nicht weiß, macht mich kalt

191 3. Jedes Schiff hat einen Steuermann
191 Das Gehirn - Die holografische Schaltstelle für unser Sein
193 Im Körper sind unsere Erfahrungen gespeichert
194 Ich bin getroffen - Was passiert jetzt in meinem Körper?
197 Entscheidungen treffen, die funktionieren

- 200 4. Ohne Fleiß kein Preis
- 200 Training bringt Wissen zur Wirkung
- 202 Panta rhei, »Alles fließt«: Bleiben wir in Bewegung
- 204 Basisverfahren - Grundlagen, 2. Teil
- 207 Entriegeln - Die Barrikaden abbauen
- 208 Das Übungsprogramm - Auf diesen Felsen will ich bauen
(Trainingsphase II)

- 213 5. Nichts ist unmöglich - Doch Schritt für Schritt
- 213 Der Weg des Vertrauens
- 218 Wissen ist besser, als nicht zu wissen - Genaue Diagnose
- 220 Hörgeräte und enttäuschte Hoffnungen
*Regeneration für Hörgeräte träger Sich gut und sicher zu fühlen
hat Vorrang*
- 225 Die Angst ist real, und sie ist, wie sie ist
- 226 Klare Ziele - Die innere Haltung beeinflusst das Ergebnis
- 227 Im Hier und Jetzt, ganz einfach

- 229 Ein neuer Beginn: Die 4 Prinzipien für ein erfolgreiches Leben

- 232 Anhang
- 232 Verzeichnis der Übungen
- 234 Quellenverzeichnis
- 236 Bildnachweis
- 237 Danksagung
- 239 Kontakt und Adressen