

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8		
Einleitung	10		
1 Einführung in das regulative Denken	13		
1.1 Körper und Emotionen	14		
1.2 Gehirn und Emotionen	21		
1.3 Das Regulationssystem der Emotionen	24		
2 Die ersten vier Trainingseinheiten	31		
Die Bedeutung der Lüscher-Farben	32		
2.1 Der emotionale Bereich, der durch die Farbe Orangerot charakterisiert ist und als Symbol den Boxer hat	33		
2.2 Der emotionale Bereich, der durch die Farbe Blau charakterisiert ist und als Symbol das Kind auf dem Arm der Mutter hat	38		
2.3 Der emotionale Bereich, der durch die Farbe Gelb charakterisiert ist und als Symbol den Vogel hat	43		
2.4 Der emotionale Bereich, der durch die Farbe Grün charakterisiert ist und als Symbol die Burg hat	47		
3 Üben und Umsetzen im Alltag	53		
3.1 Das Messinstrument	54		
3.2 Die Ursache der Frustrationen	56		
3.3 Praktische Tipps zum Üben und Übungsbeispiele	58		
3.4 Zusammenfassung	65		
4 Die Inhalte der weiteren sechs Trainings	68		
4.1 Einführung in die 6 Kategorien des Würfels und ihre praktische Anwendung zur Analyse von Gefühlen und Verhalten	70		
4.2 Die Analyse körperlicher Symptome (KSA)	78		
4.3 Die Bedeutung der Ängste und ihre Analyse	83		
4.4 Die praktische Anwendung der Konfliktfarben	89		
4.5 Die ethischen Normen als Zielperspektive	91		
4.6 Die Bedeutung der Träume und ihre Analyse	93		
4.7 Kurze Zusammenfassung	96		
5 Der Farbwahltest	99		
6 Der Würfel: das Modell für die präzise Regulation	101		
7 Die Methode der Gruppenarbeit im zehnwöchigen Kompaktkurs	109		
8 Erfahrungsberichte von Patienten	113		
9 Fazit und Ausblick	120		
10 Danksagung	122		
11 Anhang	124		
Der Lüscher-Color-Test: Patienteninformation der Gemeinschaftspraxis Lefknecht u. a.	125		
Beispieltest zur Verdeutlichung der Kategorien	128		
Kontrolltest einer Patientin nach der jahrelangen Balancearbeit	129		
Beispieltest Rot--	130		
Beispieltest Gelb++	131		
Beispieltest Blau--	132		
Beispieltest Grün++	133		
Ein praktisches Beispiel: Kloßgefühl im Hals (Globusgefühl)	134		
Zusammenhänge zwischen Emotionen und dem Körper in unserer Sprache – eine Auswahl	135		
Testbögen zur Selbstüberprüfung	137		
Die Ursache der Frustrationen	142		
Zufriedenheitsübung	144		
Fokussierungsübung	145		
Was tun Sie, wenn Sie sich etwas Gutes tun? Anregungen	146		
Anwendungsbereiche	148		
Fallbeispiele KSA	156		
Lösungen für die Übungsbeispiele	162		
Die GRUND-SÄTZE	164		
Beispiele für Körpersymptome	165		
Stichwortverzeichnis	166		