Inhalt

Einleitung

Innerer und äußerer Selbstschutz: Die Roadmap zu einem organischen Körperverständnis

1. Das innere Bodyguardsystem des Körpers und sein Wirken

Den inneren Selbstschutz als Survivalguide des Organismus verstehen

Die Folgen der Stress- und Traumareflexe erkennen

2. Vom Reflex zur Reflexion: Die Auflösung der inneren Selbstschutzmechanismen

Dem primären Selbstschutzfaktor folgen und die ersten drei Selbstschutzschritte gehen

Das Körperbewusstsein vertiefen und die drei somatischen Lichtblickmittel nutzen

Das Unterbewusstsein mittels Dehypnose und Meditation klären

3. Der äußere Selbstschutz und ein somatisch gesundes Leben

Achtsamkeit als äußeren Bodyguard etablieren und den Selbstschutz-TÜV bestehen

Sich in der Selbst-Sicherheit behütet fühlen

Literaturverzeichnis