

Inhalt

Zum Geleit – Sonja Wierk	9
Vorwort – Barbara Zaruba	11
Einleitung	13
1. Grund zur Hoffnung?	17
Die Ausgangslage war wirklich nicht viel versprechend	18
Die große Wende – anders leben mit MS	33
Hoffnung heilt, Verzweiflung tötet	36
Feindbild Körper	40
Eindrücke ohne Ausdruck erzeugen Druck	46
Wenn die Seele Alarm schlägt	48
Friedensangebot	51
Die Geburtsstunde der SoWi-Therapie	56
2. Grund zur Hoffnung!	59
So finden Sie die richtige Einstellung	60
Werden Sie kreativ – visualisieren Sie!	63
Wie geht es Ihrem Körper? – Die Atmung	67
Spüren Sie in Ihren Körper hinein	70
Zuwendung zum Körper – Annäherung in kleinen Schritten	74
So treten Sie in Kontakt	76
Akzeptieren Sie, was ist	78
Ich bin ja nicht nur mein Körper	80
Freiwillige Zuwendung ist besser	83

3. Gute Nachrichten aus der Medizin	85
Auch die Gehirnforschung macht Mut	86
Wichtige Erkenntnisse über Gehirnfunktionen ..	89
Medizin auf breiterer Basis	91
4. Gute Nachrichten aus der Entwicklungspsychologie	101
So erfährt sich ein Kleinkind über seine Umwelt	102
Ich spüre, also bin ich	106
Das nahe Umfeld zurückerobern	108
Beteiligen Sie alle Ihre Sinne	110
5. Seelische Schmerzen machen uns krank	113
Als ich die Diagnose »MS« erhielt	114
Erste Krankheitsanzeichen	120
Die psychosomatische Sichtweise	122
Seelisches Wachstum hilft Ihrem Körper	128
Verantwortung übernehmen	134
Wann haben Sie das letzte Mal Ihr Seelengärtchen bestellt?	137
6. Grundlegendes zur SoWi-Therapie	139
Räumliche Orientierung	140
Links und rechts und in der Mitte	143
Lernen wie die Kinder?	147
Die gelähmte Hand – ein Therapiebeispiel	150
Ein Mal ist kein Mal	153

7. Die Körperschule wird zur Lebensschule	157
Die Körperhaltung	158
Erleben Sie, dass Sie leben	161
Impulse sind Lebenszeichen	164
Gedanken erzeugen Realitäten	166
Ihr Glaube wird Berge versetzen	169
Positives Denken ist etwas anderes	171
8. Wegweiser durch die SoWi-Therapie	173
Die wichtigste Aufgabe: sich immer wieder bewusst spüren	174
Zu sich kommen durch Entspannung und Atmung	176
Nervenzellen neu verknüpfen durch klare Bestimmung	179
9. Krankheitsbilder und Therapiekonzept	183
Was ist Multiple Sklerose?	184
Multiple Sklerose: ein Therapieansatz	187
Therapie eines bettlägerigen Patienten	191
Therapie eines MS-Kranken mit Gleichgewichtsproblemen im Sitzen	196
Die Gehbewegung vorbereiten	198
Probleme beim Stehen und beim Gehen	201
Wenn man erst seit kurzem an Multipler Sklerose erkrankt ist	203
Die Elemente der SoWi-Therapie zur Erinnerung – Beginnen Sie jetzt!	206
Was ist ein Schlaganfall?	213

Therapie nach einem Schlaganfall	215
Was ist die Parkinson'sche Krankheit?	219
Die Parkinson'sche Krankheit – ein Therapieansatz	220
10. Dokumente einer Heilung	223
Briefe an und von Sonja	224
Ein Seminartag	243
Die SoWi-Therapie in Stichworten	251
Anhang	253
Literatur	254
Adressen	254
Sachwortverzeichnis	255