



6 Geleitwort

9 Liebe Leserin, lieber Leser,

13 Stress und Spannungen abschütteln

14 Grundproblem Stress

42 Das neurogene Zittern

64 Warum Reden meistens nicht
reicht

77 Neurogen zittern: So geht's

78 Was wirklich wirkt

102 Die sieben TRE-Übungen

134 Antworten auf häufige Fragen

142 Service

142 TRE-Video zum Buch

142 TRE im Web

142 Literaturliste

147 Sachverzeichnis

► Die sieben TRE-Übungen

110 Übung 1: Füße und Fußgelenke

112 Übung 2: Waden

114 Übung 3: Knie, Oberschenkel
außen und Gesäß

118 Übung 4: Innenseite Oberschenkel,
Rücken, Seiten und Arme

122 Übung 5: Psoas- und Iliacus-
Muskel, Vorderseite, Wirbelsäule
und Kopf

124 Übung 6: neurogen zittern im
Stehen

128 Übung 7: neurogen zittern im
Liegen

