

# Rüdiger Dahlke

## Die Notfallapotheke für die Seele

Reading excerpt

[Die Notfallapotheke für die Seele](#)

of [Rüdiger Dahlke](#)

Publisher: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.com/b16241>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



---

<b>Wut, Ärger und andere starke Emotionen</b> .....	89
Die eigene Mitte wiederfinden .....	89
<b>Enttäuschung</b> .....	97
Ehrlicher und freier werden .....	97
<b>Fehler machen</b> .....	103
Die Lebensaufgabe erkennen .....	103
<b>Blamagen und Gesichtsverluste</b> .....	107
Chancen zu mehr Ehrlichkeit .....	107
<b>Sinnlosigkeit, Leere, Burn-out</b> .....	113
Die Lebensträume wiederentdecken .....	113
<i>Bore-out</i> .....	117
<b>Stressüberflutung und Nervenzusammenbruch</b> .....	121
Innere Ruhe finden .....	121
<i>Ruhe geben</i> .....	122
<i>Zen-Geschichte</i> .....	123
<i>Weitere Tipps</i> .....	123
<b>Trauer und Abschied</b> .....	125
Alles darf so sein, wie es ist .....	125

<i>Klopfen</i> .....	126
<i>Gefahren von Affirmationen und Positivem Denken</i> .....	127
<i>Klopf-Technik</i> .....	128
<i>I. Brustbein</i> .....	128
<i>II. »Herzklopfen«</i> .....	129
<i>III. Gesichtsklopfen</i> .....	130
<i>IV. Wichtige Körper-Punkte</i> .....	131
<i>V. Hand- und Fußpunkte</i> .....	132

## **Zauberhafte Tipps zum seelischen**

<b>Gleichgewicht</b> .....	135
<i>Stimmungsschwankungen, Launen und Missmut</i> .....	135
<i>Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht</i> .....	137
<i>Bewusstseins-Gymnastik</i> .....	139
<i>Liegende Acht malen</i> .....	140
<i>Verschiedene Symbole</i> .....	140
<i>Barfußgehen als Massage der Fußreflexzonen</i> .....	140
<i>Die ganze Fülle der seelischen Symptome</i> .....	141
<i>Die Spielregeln des Lebens</i> .....	142
<i>Ernährung</i> .....	144
<i>Mittagsschlaf</i> .....	145
<i>Atem-Übungen</i> .....	145
<i>Bewusst durch den Alltag – das Leben als Ritual</i> .....	146

**Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke** ..... 148

**Register** ..... 154



# Einleitung

Die Notfallapotheke bringt einfache, schnell wirksame Hilfe, die eine grundlegende Therapie der Seele nicht ersetzen, aber doch dafür sorgen kann, dass das Lebensschiff nicht strandet. Die Übungen geben Vertrauen und vermitteln, wie viel man selbst für sich tun kann. Wer die Sprache des Körpers versteht und aufhört, ihn zu ignorieren und seine Hilferufe in Gestalt der Symptome mit Medikamenten »wegzudrücken«, kann über einfache Schritte ein tieferes und ungleich befriedigenderes Verhältnis zum eigenen Körperhaus finden. Die Vorschläge wollen Lust machen auf feine Wahrnehmungsübungen, Freude vermitteln, Neues über sich zu erfahren und Schritte in Richtung Heilung zu erleben. Langfristig sind einige der Vorschläge auch geeignet, die Lebensreise nachhaltig anregender, erfolgreicher und damit glücklicher und schöner zu gestalten.

So wäre die Notfallapotheke der Seele zugleich auch eine Reiseapotheke für die Lebensreise. Die hier gemachten Vorschläge zielen darauf, rasche Linderung zu schaffen, ohne späteren längerfristigen nachhaltigen Lösungen im Wege zu stehen, im Gegenteil könnten sie diese sogar vorbereiten.



Rüdiger Dahlke

[Die Notfallapotheke für die Seele](#)

Heilende Übungen und Meditationen

160 pages, pb  
publication 2015



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)