

- 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