Kap.Nr.		Seite im Buch
1.	Der Hörbuch Titel	*00*
2.	Vorwort	*07*
3.	Körperliche Leiden - Schicksal oder Psychotrauma?	*09*
4.	Der lebendige menschliche Organismus (LMO)	*10*
5.	Der LMO als modulares System	*12*
6.	Entwicklungsstadien des LMO	*13*
7.	Was bedeutet „lebendig sein“?	*14*
8.	Was mein „mein Körper“?	*15*
9.	Unser Körper gibt Signale	*16*
10.	Die menschliche Psyche	*17*
11.	Subjekt sein	*19*
12.	Die Ich-Funktion in der menschlichen Psyche	*20*
13.	Ich-Sein und Ich-Bewusstsein	*21*
14.	Wille und gesundes Wollen	*22-1*
15.	Ich, Du und Wir	*22-2*
16.	Identität und Identitätsentwicklung	*23*
17.	Identität und Mutter	*24-1*
18.	Zuschreibungen	*24-2*
19.	Identifikationen	*26*
20.	Abgrenzungen	*27*
21.	Gesunde Identität	*28*
22.	Ich und Selbst	*29-1*
23.	Selbstliebe oder Egoismus?	*29-2*
24.	Individualität und Verlust der Ganzheit	*32*
25.	Psychotrauma und Spaltungen	*33*
26.	Gesunde psychische Anteile	*34*
27.	Traumatisierte psychische Anteile	*35-1*
28.	Trauma-Überlebensstrategien	*35-2*
29.	Grenzen zwischen den psychischen Anteilen	*38*
30.	Ein Strukturmodell von Psychotraumata	*39*
31.	Frühes Trauma	*42*
32.	Die Traumabiografie: Vom Trauma der Identität...	*44*
33.	...zum Trauma der Liebe...	*49*
34.	...zum Trauma der Sexualität...	*51*
35.	...zum Trauma der eigenen Täterschaft	*52*
36.	Psychotraumata als Quellen körperlichen Leidens	*56*
37.	Die ACE Studie	*58*
38.	„Ich fühle mich nicht traumatisiert“	*59*
39.	„Krankheit“ - Ursache, Bedingung oder Folge?	*60*
40.	„Krankheiten“ - objektive oder subjektive Phänomene?	*62*
41.	Exkurs: Positivismus und Dualismus	*64*
42.	Die Erfolgsgeschichte der Schulmedizin	*65*
43.	„Experten“ und „Patienten“	*66*
44.	Ist die Schulmedizin am Ende?	*68*
45.	Psychosomatik und Stresskonzept	*69*
46.	Psycho-Neuro-Immuno-Endokrinologie und Selbstheilungskräfte	*71-1*
47.	„Krankheit“ als Trauma-Überlebensstrategie	*71-2*
48.	Exkurs: „Depressionen“ als Traumafolgen	*72*
49.	Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)	*74*
50.	Aufstellungen	*76*
51.	Anliegen und Anliegenmethode	*77-1*
52.	Worte und Anliegensatz	*77-2*
53.	Worte aufstellen - funktioniert das?	*78*
54.	Das Resonanzphänomen	*79-1*
55.	Vorgehensweise	*79-2*
56.	Mutter- oder erworbene Sprache?	*81*
57.	Wie funktioniert das Resonanzphänomen?	*83*
58.	Die menschliche Psyche - ein offenes Buch	*84*
59.	Das gesunde Ich in der Therapie	*85-1*
60.	Anliegensätze und Alltagspsychologie	*85-2*
61.	Identitätsaufstellungen	*86*
62.	Aufstellungen und Körper	*87*
63.	Heilung	*88-1*
64.	Lara: *„Ich will lernen zu leben“*	*88-2*
65.	Anne: *„Ich will ich sein“*	*92*
66.	Worte und Bilder	*93*
67.	Körpersignale enthalten wichtige Botschaften	*97*
68.	Überlebensstrategien heilen nicht, sie spalten weiter	*98*
69.	Wie groß ist unser Selbstheilungspotenzial?	*99*

Eine gesunde Psyche
kann unterscheiden zwischen

Ich, Du, Wir,
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft,
Wahrnehmungen vs. Projektionen,
liebevollem Sein vs. unerfüllbaren Sehnsüchten,
sinnlicher Lust vs. sexueller Gier,
Realitäten und Illusionen,
Machbarem und Unerreichbarem,
Leben, Überleben, Tod.

Franz Ruppert