

Eine Anleitung, um selbst wieder hören zu lernen

Diese Worte sind geschrieben,
um den Menschen Mut zu machen,
ihren Weg mit der ihnen innewohnenden Kraft
der Heilung und Regeneration zu gehen,
zu sein, was immer sie möchten,
zu tun, was in ihren Herzen liegt,
zu verstehen, was ihr Geist braucht, um zur Ruhe zu finden,
und
mit Nüchternheit und Liebe zu handeln.

© 2018
AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Umschlaggestaltung: girodgründisch, Baden
Layout und Satz: AT Verlag
Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-934-4

www.at-verlag.ch

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur
mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhalt

- 8 Vorwort
- 13 Hinweise zur Benutzung des Buches

- 16 Buch I: Die Grundlagen bis zum Basisverfahren**

- 17 **1. Es ist ein guter Anfang, wenn man weiß, wo man hinwill**
- 19 Jeder Mensch hört
- 23 Der Vorgang des Hörens
- 28 Auf Altbewährtes setzen – Unsere Steuerung
- 30 Die übergeordnete Steuerung für unseren Körper – Die 3 Säulen
- 32 Physik und Akustik – Der Laie wundert sich, der Fachmann staunt
- 39 Von einem Punkt ausgehend – Technische Umsetzung
in ein Lautsprechersystem: Der Naturschallwandler
- 43 Wie höre ich eigentlich? Ein einfacher Test auf 3 Ebenen
*Hörtest mit einer natürlichen Schallquelle · Hörtest mit dem Naturschall-
wandler*

- 57 **2. Zurück zur Mitte – Den Körper in Balance bringen
und das Körpergefühl stärken**
- 58 Das menschliche Hören: 2 grundlegende Aspekte spielen zusammen
- 59 Hören ist ein Lernvorgang
- 62 Die Einordnung der Geräusche von einem Bezugspunkt aus
- 65 Reaktionen des Körpers auf Belastungen
- 66 Schauen wir mal in den Spiegel

- 73 **3. Wir wollen hören und fühlen**
- 75 Die Welt ist in unserem Ohr: Raum, Wahrnehmung, Gleichgewicht
- 79 Trauma – das grundlegende Ereignis
- 82 3 Arten von Hörtraumata
*Unfall oder Verletzung · Physikalische Überlastung des Gehörs ·
Hörerfahrung mit traumatischem Inhalt*
- 89 Es trifft mich – wann merke ich es im Körper? Die 3 Faktoren,
damit ein Erlebnis sich im Körper manifestiert
- 91 Störungen des Gehörs – Vielfältig und doch an einem Punkt
verbunden
*Sonderfall 1, Tinnitus: Habe ich etwas falsch gemacht? · Sonderfall 2,
Schwindel: Das haut mich um · Sonderfall 3, Hyperakusis: Das Gras macht
ganz schön Krach, wenn es wächst*

101 **4. Alles hat einen Anfang**

- 101 Wir haben alles bewusst gelernt, auch das, was wir nicht können
- 103 Was wir heute sind, hat schon vor vielen tausend Jahren begonnen – Ein Exkurs durch die Forschung
- 116 Hab vergessen, wie du heißt: Gedanken zu Alzheimer

119 **5. Das MUNDUS-Basisverfahren zur Hörregeneration***

- 120 Die Ortung trainieren und die Ordnung wiederaufbauen
- 121 Das Basisverfahren Schritt für Schritt in der Praxis I
 - Das Training mit einer natürlichen Schallquelle*
- 141 Die Grundlagen für die Wirkung des MUNDUS-Basisverfahrens, 1. Teil
- 145 Lassen Sie sich berühren
- 146 Das Basisverfahren Schritt für Schritt in der Praxis II
 - Das Training mit den Naturschallwandler-Lautsprechern*
- 166 Buch I endet – Ein neues Buch beginnt

167 Buch II: Der Weg ist das Ziel

168 **1. In der Luft kann man nicht stehen**

- 168 Die 3 zentralen Säulen
 - Säule 1: Körpergeometrie und göttliche Proportionen · Säule 2: Die räumliche Ortung · Säule 3: Die Verarbeitung der Wahrnehmung*
- 178 Lass los, und halte die Spannung
- 181 Wenn du's glaubst, wirst du es sehen!
- 182 Das Trauma auflösen – fangen wir mal an
- 185 Wie gehe ich vor, um das auslösende Ereignis zu finden?

187 **2. Ich höre, also bin ich**

- 188 Hologramm – Verbindung und Resonanz mit der Welt
- 190 Was ich nicht weiß, macht mich kalt

191 **3. Jedes Schiff hat einen Steuermann**

- 191 Das Gehirn – Die holografische Schaltstelle für unser Sein
- 193 Im Körper sind unsere Erfahrungen gespeichert
- 194 Ich bin getroffen – Was passiert jetzt in meinem Körper?
- 197 Entscheidungen treffen, die funktionieren

200 **4. Ohne Fleiß kein Preis**

- 200 Training bringt Wissen zur Wirkung
- 202 Panta rhei, »Alles fließt«: Bleiben wir in Bewegung
- 204 Basisverfahren – Grundlagen, 2. Teil
- 207 Entriegeln – Die Barrikaden abbauen
- 208 Das Übungsprogramm – Auf diesen Felsen will ich bauen (Trainingsphase II)

213 **5. Nichts ist unmöglich – Doch Schritt für Schritt**

- 213 Der Weg des Vertrauens
 - 218 Wissen ist besser, als nicht zu wissen – Genaue Diagnose
 - 220 Hörgeräte und enttäuschte Hoffnungen
 - Regeneration für Hörgeräteträger · Sich gut und sicher zu fühlen hat Vorrang*
 - 225 Die Angst ist real, und sie ist, wie sie ist
 - 226 Klare Ziele – Die innere Haltung beeinflusst das Ergebnis
 - 227 Im Hier und Jetzt, ganz einfach
- 229 Ein neuer Beginn: Die 4 Prinzipien für ein erfolgreiches Leben
- 232 **Anhang**
- 232 Verzeichnis der Übungen
 - 234 Quellenverzeichnis
 - 236 Bildnachweis
 - 237 Danksagung
 - 239 Kontakt und Adressen