

Anton Stucki

# besser hören leichter leben

Wie Sie Ihre  
natürliche Hörfähigkeit  
wiederherstellen

atVERLAG

# 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 Lautsprecher-System: 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<sup>9</sup>  
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

## **Bildnachweis**

Sämtliche Grafiken und Fotos von Anton Stucki mit Ausnahme der folgenden:

Seite 33 unten: Paul Heidemann, Berlin

Seite 39 oben sowie 131, 132 oben und unten links, 134, 137, 138 oben und unten links, 156, 157 oben, 159, 162, 163 oben und unten links:  
Jutta Ebinger

Seite 39 unten: Der Grosse Brockhaus, Ergänzungsband 21, F. A. Brockhaus, Leipzig 1935, S. 515

Seite 57, 58, 101: Mara Ebinger

Seite 73, 113, 114, 187: Alexander Lauterwasser: Wasser Klang Bilder, AT Verlag, Aarau 2002, S. 8, 58, 62, 79 und 125

Seite 104: Christian Glück

Seite 109 unten, 110: Hans Jenny, Kymatik. Wellenphänomene und Schwingungen, AT Verlag, Baden 2009, Umschlagbild sowie S. 43 und 109

Seite 111: Theodor Schwenk, Das sensible Chaos. Strömendes Formenschaftern in Wasser und Luft, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2010, S. 28 und 54

Seite 115: Masaru Emoto

Seite 216: Fotolia