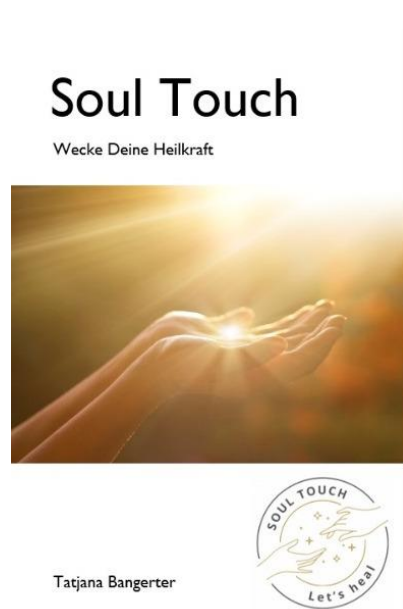


## „Soul Touch“ von Tatjana Bangerter

Das FAZIT von Riccis Literaturweltblog:

**Kurz&Knapp:** Empfehlenswert. Ein hilfreiches und praxisorientiertes Ratgeberbuch, um die Selbsthilfekräfte zu aktivieren.

Im Detail:



In dem Selbsthilfebuch „Soul Touch“ stellt Tatjana Bangerter **die gleichnamige Heilmethode vor, die die Weisheit der Seele mit der Wirksamkeit der Akupressur vereint.**

Soul Touch ist eine Wortkombination aus dem Englischen und bedeutet übersetzt Seele und Berührung. So bezeichnet Bangerter die von ihr entwickelte Methode, die das Wissen über die Seele und die fernöstliche Technik der Akupressur verbindet. Vorrangiges Ziel von Soul Touch ist für die Schweizer Therapeutin die wirkungsvolle Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die jeder Mensch in sich trägt.

In der Einleitung beschreibt Bangerter, was Soul Touch ist und wie sie zu dieser Selbstheilungsmethode gekommen ist. Im ersten Teil des Buches befasst sie sich mit der Seele. Sie erklärt, was sie darunter versteht und wie sie uns den Weg zur Gesundheit aufzeigen kann. Die vorgestellte Seelen-Meditation hilft, in sein Inneres einzutauchen und seiner eigenen Seele zu begegnen. „Indem Du Dich mit Deiner Seele verbindest, öffnest Du Dein Herz und tauchst in die Weisheit des Gesundseins ein.“ Bangerter bezeichnet diese Vorbereitung vor jeder Soul Touch Sitzung als „Soul Contact“. Dies gelingt aber nicht von heute auf morgen, wie die Autorin betont, dafür braucht es eine gewisse Übung. „Integriere Soul Contact in Dein Leben und es wird sich verändern.“

Im zweiten Teil des Buches vermittelt Bangerter einen Einblick in die Akupressur, wie sie funktioniert und weshalb sie Teil von Soul Touch ist. Die fernöstliche Heilmethode basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin und zielt auf die Förderung des Energieflusses im Körper ab. Ein konkretes Anwendungsbeispiel vermittelt anschaulich den Ablauf einer Selbstbehandlung und Bangerter stellt eine Auswahl von typischen Akupressurpunkten und ihre Wirkungen vor.

Im letzten Teil des Buches erklärt die Schweizer Therapeutin ausführlich, wie Soul Touch funktioniert. Schritt für Schritt leitet sie dazu an, wie man die Methode für sich persönlich anwenden kann. Eine typische Session besteht aus fünf Schritten. Vorab ist es wichtig zu klären, welcher aktuell der passende Akupressurpunkt ist. Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die sie vorstellt. Hilfreich dabei sind eine Übersicht über die Meridiane mit Angaben zu Verlauf, Funktion und Themen, eine Liste von Akupressurpunkten mit Lage und Wirkung, eine Liste mit wirkungsvollen Punktkombinationen, eine zielorientierte Punkteauswahl mit Affirmationen sowie eine Liste mit Soul Points, die die Autorin regelmäßig selber und bei ihrer Arbeit mit Klienten verwendet.

Am Ende des Buches findet sich ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen und Antworten auf häufig gestellte Fragen.

### **Erwecke die eigene Heilkraft**

**In ihrem praxisorientierten Selbsthilfebuch „Soul Touch“ stellt Tatjana Bangerter umfassend und leicht verständlich, die von ihr entwickelte Heilmethode vor, die die Seele bewusst mit einbezieht. „Mit dem Miteinbezug der Seele wird der Zugang zur Lebensenergie und das Wissen über die Gesundheit des Menschen verstärkt in die Heilarbeit integriert“, betont sie. Als erfahrene Kinesiologin und Empathin mit 15-jähriger Praxiserfahrung kennt sich die Autorin mit der Psychologie des Menschen und mit ihren Seelen aus.**

Soul Touch kann bei seelischen, psychischen und einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden und Symptomen, darunter Schmerzen, Verdauungsprobleme und Schlaflosigkeit angewendet werden. Soul Touch ist ein sanftes Selbsthilfe Tool, das jeder ohne Vorkenntnisse erlernen kann und das ohne Hilfsmittel auskommt. So kann sich jeder selbst Gutes tun und aktiv den eigenen Heilungsprozess unterstützen. Bangerter hat sogar eine Bestandaufnahme und eine Nachkontrolle in ihre Methode integriert, damit man überprüfen kann, wie hilfreich die Aktivierung von bestimmten Akupunkturpunkten ist. Soul Touch lässt sich leicht in den Alltag integrieren, da man die Selbsthilfemethode überall anwenden kann, sei es zuhause oder unterwegs.

**Kurz&Knapp:** Empfehlenswert. Ein hilfreiches und praxisorientiertes Ratgeberbuch, um die Selbsthilfekräfte zu aktivieren.

Tatjana Bangerter

Soul Touch

Wecke deine Heilkraft

Paperback, 160 S.

Selbstverlag, 2025

Tatjana Bangerter, geboren 1970 in Basel, ist eine Schweizer Therapeutin und Autorin. Sie arbeitet als Kinesiologin und Beraterin mit einem Schwerpunkt auf persönlicher Entwicklung und emotionaler Gesundheit. Ursprünglich studierte sie Betriebsökonomie. Neben ihrer Tätigkeit als Therapeutin ist sie glücklich verheiratet, Mutter von zwei Töchtern und hat zwei Ratgeberbücher geschrieben, die sich mit Achtsamkeit und Glücklichein beschäftigen.

Ich danke Tatjana Bangerter für das Rezensionsexemplar.

RICCIS LITERATURWELTBLOCK

Link: <https://literaturweltblog.wordpress.com/2025/02/16/die-ratgeber-rezension-soul-touch-von-tatjana-bangerter/>