

# INHALT

Vorweg	11
--------	----

## TEIL 1

### **DIE ANATOMIE DER SEELE** .....

1 Was ist die Seele?	15
2 Wo sitzt die Seele?	19
3 Formt die Kindheit die Seele?	22
4 Wann ist die Seele gesund?	25
5 Wie viele Seelen sind krank?	29
6 Was stresst die Seele?	34
7 Was schützt die Seele?	39

## TEIL 2

### **GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DIE SEELE** .....

8 Wie bleibe ich im Moment?	47
9 Macht Achtsamkeit egoistisch?	51
10 Welche Macht hat unser Atem?	56
11 Wie geht Erholung?	60
12 Wann kommen uns die besten Ideen?	64
13 Warum erscheinen Sorgen nachts größer?	68
14 Wie stoppt man das Gedankenkarussell?	70
15 Wie gehe ich mit Schreckensmeldungen um?	74
16 Macht Schlafmangel krank?	79
17 Wozu braucht die Seele Schlaf?	83
18 Was bedeuten Träume?	90
19 Hat der Vollmond eine Wirkung auf uns?	96

<b>20</b>	Was steckt hinter dem Winterblues?	<b>99</b>
<b>21</b>	Kann das Herz brechen?	<b>102</b>
<b>22</b>	Was ist ein Trauma?	<b>105</b>
<b>23</b>	Wie versorgt man seelische Wunden?	<b>112</b>
<b>24</b>	Kann man ein Trauma erben?	<b>117</b>
<b>25</b>	Können schwere Zeiten die Seele stärken?	<b>121</b>
<b>26</b>	Wieso wiederhole ich die Vergangenheit?	<b>124</b>
<b>27</b>	Ist es schlimm, wenn ich Stimmen höre?	<b>127</b>
<b>28</b>	Macht seelischer Stress graue Haare?	<b>130</b>
<b>29</b>	Was machen Spiegel mit uns?	<b>132</b>
<b>30</b>	Warum finde ich mich nicht schön?	<b>135</b>
<b>31</b>	Beeinflusst die Körperhaltung das Selbstbewusstsein?	<b>140</b>
<b>32</b>	Woraus wächst der Selbstwert?	<b>143</b>
<b>33</b>	Wie bin ich mir ein guter Freund?	<b>150</b>
<b>34</b>	Wer spielt in meinem inneren Team?	<b>155</b>
<b>35</b>	Wann wird Harmoniesucht zum Problem?	<b>159</b>
<b>36</b>	Wie stützt mich mein soziales Netz?	<b>164</b>
<b>37</b>	Wieso tut Sport der Seele gut?	<b>169</b>
<b>38</b>	Können Tiere die Seele streicheln?	<b>173</b>
<b>39</b>	Warum blühen wir in der Natur auf?	<b>179</b>

### TEIL 3

<b>DER GEFÜHLSKOMPASS</b> .....		
<b>40</b>	Bin ich, weil ich fühle?	<b>187</b>
<b>41</b>	Wie entkomme ich der Angst?	<b>194</b>
<b>42</b>	Wohin mit der Wut?	<b>206</b>
<b>43</b>	Wieso kommt Traurigkeit manchmal aus dem Nichts?	<b>210</b>
<b>44</b>	Wie löst man sich von Schuld und Scham?	<b>214</b>
<b>45</b>	Was lindert Einsamkeit?	<b>220</b>
<b>46</b>	Wie lang dauert Trauer?	<b>226</b>
<b>47</b>	Was hilft gegen Liebeskummer?	<b>230</b>

<b>48</b>	<b>Lässt sich Neid nutzen?</b>	<b>234</b>
<b>49</b>	<b>Was tröstet bei Heimweh?</b>	<b>238</b>

#### **TEIL 4**

#### **DIE FORMEL FÜR EIN GUTES LEBEN .....**

<b>50</b>	<b>Kann ich mich ändern?</b>	<b>245</b>
<b>51</b>	<b>Wie gestalte ich ein Leben, das zu mir passt?</b>	<b>250</b>
<b>52</b>	<b>Wie halte ich Veränderung stand?</b>	<b>257</b>
<b>53</b>	<b>Lässt sich das Glück festhalten?</b>	<b>262</b>
<b>54</b>	<b>Braucht es einen Lebenssinn?</b>	<b>269</b>
<b>55</b>	<b>Wie fasst man Mut?</b>	<b>275</b>

#### **ANHANG .....**

	<b>Ausgewählte Quellen und Literatur</b>	<b>283</b>
	<b>Wenn ein Buch nicht reicht</b>	<b>299</b>
	<b>Dank</b>	<b>301</b>