

Inhalt

Über den Autor	7
Genderhinweis	8
Prolog: »Na, dann mach mich mal gesund«	9
1. Wie ich die Selbstheilungskräfte für mich entdeckte	17
2. Einfach optimistisch sein? Grundlagen der positiven Mindset-Entwicklung	35
2.1 Grundbasis 1: Selbstwert	36
2.2 Grundbasis 2: Verzeihen – sich und anderen	40
2.3 Grundbasis 3: Dankbarkeit empfinden lernen	45
3. Deine Gesundheit braucht Ziele und einen Rahmen	51
3.1 Vom Wirkungsbooster der Eigenverantwortung	55
3.2 Lebensstiloptimierung – dein Weg zur ganzheitlichen Gesundheit ..	62
3.3 Dynamische Balance – gesunde Bewegung im Alltag	63
3.4 Nahrung als Heilmittel – die Kraft einer gesunden Ernährung	69
3.5 Entspannung als Schlüssel der Regeneration	76
3.6 Gesundes Mindset – Gedanken, die ganz nebenbei heilen	77
4. Wie gesund können wir sein? Eine Reise zu unseren Potenzialen	83
5. Gesundheit ist eine Entscheidung. In sieben Schritten Körper, Geist und Seele stärken	99
5.1 Exkurs: Die Kraft der Gedanken	102
5.2 Die Entscheidung für eine bessere Gesundheit umsetzen	105
5.3 Parameter eins: Die Macht der Wiederholung oder Gesundheit ist Gewohnheit	106
5.4 Parameter zwei: Die unglaubliche Kraft positiver Bilder	109
5.5 Parameter drei: Gute Gefühle als Gesundheitsbooster	114
5.6 Parameter vier: Affirmationen – Leitsätze als Wegweiser für das Unbewusste	116

5.7 Parameter fünf: Meditation zur Festigung der neuen Einstellungen	119
5.8 Parameter sechs: Positive Zuversicht und der Glaube an sich selbst	127
5.9 Parameter Sieben: Die Brücke des eigenen Handelns	134
6. Die unterschätzte Bedeutung der Körperhaltung für die eigene Gesundheit	139
7. Strategien, um Barrieren und Blockaden zu überwinden	147
7.1 Die unbekannte Kraft der Emotional Freedom Technics	151
7.2 Achtsamkeit: Verbindung zum Selbst herstellen	154
7.3 Sorgen und Ängste mit der Spiegelmethode zerschlagen	156
7.4 Negative Gedanken visualisieren und mit der Fliegenklatsche zerschlagen	157
7.5 Formel-eins-Reflex als Drucklöser	158
7.6 Weg mit dem Affengeschnatter der inneren Dialoge	158
7.7 Mit Hypnose das Unterbewusstsein auf Gesundheit programmieren (lassen)	159
7.8 Mit mentaler Subtraktion Dankbarkeit empfinden	161
8. Harmonie und Balance als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden	163
9. Wie Angelika Steiger-Cöslin den Kampf gegen den Krebs gewann – ein Erfahrungsbericht	175
9.1 Meine Geschichte: Mit dem Vorschlaghammer zum Glück	176
9.2 Was lerne ich daraus?	186
10. Geht nicht gibt's nicht! Die beeindruckende Erfolgsstory von Johannes Grasser	197
11. Ausblick mit einem Hinweis auf die Psychoneuroimmunologie ...	207
Literaturliste	211