

Inhalt

Danksagung	6
Einleitung	7
Entstehung und Aufbau des BGTs	12
Methodik und Anwendung des BGTs	18
Die Themen des Trainings	
1. Ort der Ruhe und Kraft	26
2. Lebensenergie	34
3. Vorsätze	43
4. Selbstvertrauen	50
5. Lebensfreude	57
6. Grundbedürfnisse	64
7. Ernährung – Bewegung – Schlaf	71
8. Abwehrkraft	81
9. Innerer Berater / Innere Beraterin	90
10. Beziehungen	97
11. Kränkung	104
12. Konflikte	112
13. Krankheitsgewinn	125
14. Abschied – Tod – Neubeginn	132
15. Lebensweg	143
16. Lebensplanung	150
Literatur	157