

Einleitung	9
<b>⑥ Sport wirkt auf Körper <i>und</i> Seele</b>	<b>12</b>
Sport wirkt auf den Körper	14
Sport wirkt auf die Seele	19
Sport hilft bei Stress	20
Sport baut Stresshormone ab	21
Sport baut Aggressionen ab	24
Sport verbessert die Selbstwahrnehmung	25
Sport stärkt das Selbstvertrauen	26
Sport hebt die Stimmungslage	27
Somatopsychik	29
<b>⑥ Einblicke in das Wechselspiel von Leib und Seele</b>	<b>32</b>
Psychosomatik – Die Seele wirkt auf den Körper	35
Körpersprache – Das Muskelspiel der Seele	39
Sublimierung – Wie ich tun darf, was mich treibt	44
Schattenarbeit – Ich sehe was, was du nicht siehst	45
<b>⑥ Sag mir, wie du Sport treibst ...</b>	<b>48</b>
Was Sportler ausmacht	50
Arbeitsritual oder Funsport?	53

<b>Ausdauersport</b>	54
◦ Laufen – Jogging, Nordic Walking, Gehen, Wandern	58
◦ Radfahren	64
◦ Schwimmen	69
<b>Bergsteigen und Klettern</b>	77
<b>Fitnessstraining und Kraftsport</b>	85
<b>Funsport</b>	95
◦ Skifahren und Snowboarding	98
◦ Rodeln	99
◦ Skateboarding	100
◦ Surfen	102
◦ Windsurfen und Segeln	103
◦ Skaten – Schlittschuh- und Inlinerfahren	104
◦ Paragliding, Drachen- und Segelfliegen	106
◦ Fallschirmspringen, Base- und Bungeejumping	108
<b>Kampfkunst und Kampfsport</b>	111
<b>Mannschaftssport</b>	120
<b>Meditative Bewegungsformen – Yoga, Qigong &amp; Co.</b>	128
<b>Motorsport</b>	136
<b>Reiten</b>	142
<b>Ruder- und Paddelsport</b>	152

<b>Schießsportarten</b>	156
◦ Bogenschießen	159
◦ Armbrustschießen	161
◦ Moderne Schusswaffen	161
<b>Sport mit dem Schläger</b>	165
◦ Tennis, Badminton, Squash, Tischtennis	167
◦ Polo	169
◦ Hockey	170
◦ Golf	171
<b>Sprint-, Wurf-, Stoß- und Sprungdisziplinen</b>	176
◦ Sprinten	177
◦ Springen	177
◦ Werfen und Stoßen	178
<b>Tanzen</b>	180
<b>Turnen und Gymnastik</b>	185
<b>© Ein Ausblick</b>	<b>190</b>
Ist der Körperkult eine neue Religion?	192
Die vielleicht schwierigste Übung	199
<b>Literatur-/Quellenverzeichnis</b>	<b>204</b>
<b>Der Autor</b>	<b>207</b>