

Inhalt

1 Wenn ein Feuer ausbricht	11
2 Sonnenuntergang	31
Der Schock der Diagnose	32
Therapie braucht Beziehung.....	38
Der Mensch als Körper-Geist-Seele-Wesen.....	44
3 Nacht.....	55
Die große Bedeutung von Stress	57
Die weite Welt der Stressoren	62
Die Auswirkungen von Stress.....	106
Unser Stressabwehrsystem.....	110
4 Dämmerung.....	123
Perspektivenänderung und Wandlung als Schlüssel zur Heilung	124
Erster Heilweg: Die Erweiterung des Bewusstseins.....	130
Essen, was der Körper sagt	150
Zweiter Heilweg: Beziehungen und soziales Netz	156
Dritter Heilweg: Ressourcenaktivierung – positive Erfahrungen	175
5 Licht	191
Die Kernaussagen der Heilstrategie.....	192
Dankesworte.....	221
Weiterführende Literatur.....	222
Begriffserklärungen.....	224
Stichwortverzeichnis.....	229