

**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