

# INHALT

Vorwort .....	8
Einführung .....	12

## TEIL 1 DU KANNST AUF DIE NEUSTARTTASTE DEINES GEHIRNS DRÜCKEN! .....

17

1 Schmerz entsteht im Gehirn .....	19
2 Begleitsymptome und -erkrankungen .....	32
3 Stress – und der Preis, den dein Körper dafür zahlen muss	42
4 Gedanken sind Aktivitäten deines Gehirns .....	56
5 Emotionen sind physiologische Ereignisse .....	66
6 Trauma, Schmerz und Heilung .....	79
7 Achtsamkeit und die Macht der Präsenz .....	90
8 Der Schlaf, dein wankelmütiger Freund .....	100
9 Bewegung – ein echtes Wundermittel .....	110
10 Soziale Kontakte .....	123
11 Dein Leben darf nicht nur aus »müssen« bestehen! ....	136
12 Wertvorstellungen, Tugenden und Stärken .....	148
13 Kampfgeist, Dankbarkeit und Gnade .....	161
14 Ehrfurcht vor etwas Größerem .....	176
15 Der Sinn des Lebens – und wie man ihn verwirklicht ....	187
16 Vorbereitung auf deine Reise .....	194

## **TEIL 2 30 AKTIVITÄTEN, ÜBUNGEN UND KOMPETENZEN FÜR EIN BESSERES LEBEN ..... 205**

<b>Tag 1</b>	Getaktete Atmung .....	206
<b>Tag 2</b>	Progressive Muskelentspannung .....	209
<b>Tag 3</b>	Achtsame Atemübung .....	216
<b>Tag 4</b>	Fantasiereisen .....	220
<b>Tag 5</b>	Genießen .....	228
<b>Tag 6</b>	Gesunde Schlafgewohnheiten .....	231
<b>Tag 7</b>	Pacing .....	234
<b>Tag 8</b>	Angenehme Aktivitäten einplanen .....	237
<b>Tag 9</b>	Gehprogramm .....	239
<b>Tag 10</b>	Kleine Auszeiten in der Natur .....	242
<b>Tag 11</b>	Selbstmitgefühl .....	244
<b>Tag 12</b>	Denkansatz 1: Negative Gedanken umstrukturieren ....	246
<b>Tag 13</b>	Denkansatz 2: Kontraproduktive Gedanken kommen und gehen .....	248
<b>Tag 14</b>	Denkansatz 3: Selbstcoaching mit Bewältigungsgedanken	251
<b>Tag 15</b>	Denkansatz 4: Somatic Tracking .....	254
<b>Tag 16</b>	Selbstberuhigung .....	257
<b>Tag 17</b>	Schmerzhaftes Emotionen loslassen .....	260
<b>Tag 18</b>	Sich an positiven Emotionen erfreuen .....	263
<b>Tag 19</b>	Musik als emotionale Medizin .....	265
<b>Tag 20</b>	Bau dir einen Beziehungsbaum auf .....	267
<b>Tag 21</b>	Tägliche Kontaktaufnahme .....	270
<b>Tag 22</b>	Verzeihen .....	273
<b>Tag 23</b>	Akte der Güte und Nächstenliebe .....	276

<b>Tag 24</b>	Das Geschenk des Lebens .....	279
<b>Tag 25</b>	Dankbarkeit üben .....	281
<b>Tag 26</b>	Dienst an der Gemeinschaft .....	284
<b>Tag 27</b>	Kunstgenuss .....	286
<b>Tag 28</b>	Deinem Leben einen Sinn geben .....	288
<b>Tag 29</b>	Dein bestmögliches Ich .....	291
<b>Tag 30</b>	Gönne dir einen »Ehrfurchtstag« .....	294

### **TEIL 3 UND WIE GEHT ES JETZT WEITER? .....** 297

Entwickle deinen Wohlfühlplan .....	298
Lebe deinen Wohlfühlplan! .....	312

Dank .....	322
Über die Autorin .....	325
Weiterführende Informationen .....	326
Quellenverzeichnis .....	329
Register .....	335