

Inhalt

Vorwort	7
1 Wovon hängt Ihr Glück ab?	11
Sie oder Ihr Geist – wer hat die Kontrolle?	13
Den Geist beruhigen	14
2 Die Buteyko-Methode	17
Das gesunde Atemzugvolumen	18
Chronische Überatmung	19
Wenn die Krankenakte wächst	27
Stress, Angst und Ärger führen zu Überatmung	28
3 Die Praxis der Buteyko-Atmung	33
Atemübungen verstehen	33
Das Atemzugvolumen messen: die Kontrollpause	34
Atemübungen richtig ausführen	40
Entgiftende Wirkung	45
Panik, Angst und Stress in den Griff bekommen	46
Der gesundheitliche Nutzen der Nasenatmung	49
Atmen mit reduziertem Volumen	52
Das Zwerchfell	57
Übungsprogramm zur Atemkorrektur	63
Atemreduktion im Alltag	66

4 Ihr Weg zu einem ruhigen Geist	67
Warum es so wichtig ist, körperlich aktiv zu sein	67
Gesunder Schlaf	73
Meditation und Achtsamkeit	76
Erkennen Sie sich selbst	84
Der individuelle Wahnsinn	94
Der gesellschaftliche Wahnsinn	100
Was Ihnen ohne innere Ruhe entgeht	105
Nutzen Sie Ihr Wissen	109
Von jetzt an im Jetzt	119
Das Ergebnis	126
5 So atmen Sie Angst, Stress und Panik dauerhaft weg	129
Sanftes Programm	130
Programm für Teenager	131
Programm für Erwachsene mit sehr aktivem Lebensstil	132
Meine persönliche Erfahrung	134
Übungstagebuch	140
Quellen	143
Über den Autor	144
Danksagung	144