

Inhalt

1. Ein Wort voraus	9
2. Wellness – Was ist das?	11
3. Bestandsaufnahme: Wie geht es mir?	14
Warum sich viele Menschen belügen	14
Die Energiebilanz	15
Ich bin gestresst!	17
Der Weg nach unten	19
Die »Lastenträger«	21
4. DieEinstimmung auf die folgenden Übungen eignen sich auch als Kurzübung	23
Die Haltung	23
»Nur« 10 Atemzüge	24
In der Stille	25
Visualisierungen	27
5. Entrümpeln	29
Die Tipps der Entrümpelungsprofis	29
Auch das Leben muss von Zeiträubern befreit werden	32
Reinigen von Seelenmüll	34
Räuchern: Eine Hilfe zur Reinigung von sich selbst und seinem Umfeld	38

6. Sich schützen 41

Das Neinsagen	41
Nur keine Schuldgefühle!	43
Frauen sollten sich öfter selbst loben!	46
Die Tür	47
Wie schützt man sich vor Kraft-Abzapfern?	50
Die geheimen Energieräuber müssen aufgespürt werden! . . .	51
Schutz gegenüber Manipulation von außen	54

7. Nun soll Ruhe einkehren! 57

Einige grundsätzliche Überlegungen zur Entspannung	57
Kleiner Überblick über die verbreitetsten Entspannungsmethoden	59
Die Progressive Muskelentspannung (mit der »systematischen Desensibilisierung«)	60
Das Autogene Training	63
Meditation	63
Yoga, Tai-Chi	65
Imaginative Verfahren	65
... und weitere Methoden	67

8. Einige kurze Übungen der Progressiven Muskelentspannung, die sofort helfen 69

Die Stirn: das Zentrum der Intuition	69
Zähne zusammenbeißen und loslassen: gut gegen überhöhten Leistungsanspruch	70
Schultern: die Lasten einfach abwerfen	71
Die gestreckten Arme führen zur Blitzableiterübung	71
Loslassen und festhalten lernen	72
Wie ich gleichzeitig entspannt und konzentriert sein kann	73

9. Neue Kraft schöpfen 75

Die Intuition	75
Was ist Energiearbeit?	76
Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert	78
Reinigung und Pflege der Energien	79
Zur Stärkung der inneren Kräfte	79
Ein Platz, wo ich einmal ganz glücklich war	80
Zum Reduzieren der Angst: Schutzwesen, sichere Orte	80
Der »innere Kraftplatz«	82
Stärkung des Selbstwertgefühls	83
Optimismus, positives Denken und die Kraft der Selbstsuggestion	84
Wie man selbst die eigene Bedürftigkeit lindern kann	90

10. Erholt sieht die Welt ganz anders aus 92

Ein Fest der Sinne	92
Die wiederentdeckte Achtsamkeit	97
Wenn die Kreativität wieder zu fließen beginnt	99

11. Anregungen aus Psychotherapie und Coaching 100

Das Selbstmanagement	100
Mein kleines Projekt an der Klinik	102
Gedankenstopp gegen ermüdende Grübeleien	103

12. Harmonie zwischen Körper und Seele – Was Sie noch tun können 106

Die »gute« und die »schlechte« Regression	106
Wasser: baden, duschen, kneipen, wickeln	107
Massage oder Streicheleinheiten?	112
Sex und Liebe	114

Bewegung als Pflegemittel	117
Düfte erreichen das Innerste	120
Die Kraft der edlen Steine	122
Farben können zur Heilung seelischer Wunden beitragen	124
Die »Augenweide«	126

13. Vorbeugung: Von nun an geht's gelassener weiter! 128

Wie man in Zukunft den Stress austrickst	129
Freizeit muss organisiert werden	130
Ventile entlasten	134
Entschleunigung des Lebens	135
Rituale geben Struktur	136

14. Die Kunst, sich selbst zu lieben 139

Selbstvertrauen und Selbstachtung	140
Dem Selbstwert auf die Sprünge helfen	142
Fühle ich meinen Wert?	143
Sich selbst verwöhnen	144
Glücksgefühle	146

Literatur 149