

# Theorie

7 Vorwort

## 9 DIMENSIONEN GANZHEITLICHER GESUNDHEIT

10 Die Kraft der Bedeutsamkeit

11 Das dreidimensionale Modell der Ge-  
sundheit

14 Ein Mangel an Verbundenheit

18 Extra: ESH-Fragebogen zur Einschätzung  
von Glück und Zufriedenheit

20 Gesundheit ist mehr als Medizin

21 Die Mind-Body-Medizin

23 BERN – mit vier Säulen den inneren Arzt  
stärken

24 Alles ist miteinander verbunden

26 Extra: Die Kleinman-Fragen für mehr  
Klarheit

28 Ein Ziel, das uns alle bewegt

29 Glückskonzepte in Europa

30 Das japanische Glückskonzept

33 Ein Leben in Balance und Heilung

35 Extra: Reflexionsfragen für mehr Acht-  
samkeit

## 37 BEDEUTUNG UND TIEFE VERWURZELUNG

38 Bedeutsamkeit im Alltag spüren

39 Halt finden in schweren Zeiten mit Viktor  
Frankl

43 Glück ist lernbar

45 Ganz sein im Hier und Jetzt

46 Extra: Die drei Arten von Glück

48 Wie Verbundenheit uns stärkt

49 Wundermittel Beziehungen

50 Was Verbundenheit mit Gesundheit zu  
tun hat

52 Extra: Gehen Sie in Beziehung zu Ihren  
Mitmenschen

54 Wissenschaft, die berührt

55 Der Sinn des Lebens

55 Erkenntnisse aus der Nostalgieforschung

58 Alles hängt vom Geist ab

59 Sinn, Glück und Motivation in der  
Forschung

# **Praxis**

## **61 4-WOCHEN-PROGRAMM**

- 62 Woche 1 - Kommen Sie bei sich an**
- 63 Die Kraft der Achtsamkeit
- 64 Tag 1 – Kerzenmeditation
- 65 Tag 2 – Achtsamkeit in den Alltag bringen
- 67 Tag 3 – Achtsam bewegen
- 68 Tag 4 – Atmen wie ein Baum
- 69 Tag 5 – Den Körper spüren
- 70 Tag 6 – Atem als Anker
- 72 Tag 7 – Klangreise
- 74 Extra: Selbstfürsorge
  
- 76 Woche 2 – Pflegen Sie Ihre Gesundheit**
- 77 Wenn der Körper streikt
- 78 Tag 1 – Body Scan
- 80 Tag 2 – Das Unterstützungsnetzwerk
- 82 Tag 3 – Bewegung statt Stillstand
- 84 Tag 4 – Traditionelle Chinesische Medizin und indische Mudras
- 88 Tag 5 – Den äußeren Arzt einbinden
- 89 Tag 6 – Journaling für die Gesundheit
- 90 Tag 7 – Den inneren Arzt aktivieren
- 94 Extra: Gesundheit im Alltag
  
- 98 Woche 3 - Schaffen Sie Verbundenheit**
- 99 Raus aus dem Paradies ...

- 102 Tag 1 – Verbundenheit durch Dankbarkeit
- 105 Tag 2 – Die Road Map
- 106 Tag 3 – Das Zwiegespräch oder die Dyade
- 108 Tag 4 – Das Verbundenheitsgeflecht
- 109 Tag 5 – Die Mitgefühlsmeditation
- 110 Tag 6 – Wie im Traum
- 112 Tag 7 – Random Acts of Kindness
- 114 Extra: Innere Stabilität
  
- 116 Woche 4 – Leben Sie glücklich**
- 117 Am Anfang steht die Entscheidung
- 118 Tag 1 – Schritt für Schritt zu gesunden Routinen
- 120 Tag 2 – Verknüpfungen wirken Wunder
- 122 Tag 3 – Ziele setzen und Routinen reflektieren
- 123 Tag 4 – Die Kraft der Vergebung
- 124 Tag 5 – Freie Zeit mit Sinn füllen
- 125 Tag 6 – Ihre Vision ist Ihr Kompass
- 126 Tag 7 – Wofür stehen Sie morgens auf?
- 130 Extra: Das Glück unter der Oberfläche

- 132 Fazit – Ihr erfülltes Leben beginnt jetzt**
- 133 Die Facetten von Verbundenheit
- 134 Unendlich viele Möglichkeiten
- 135 Ein Weg, der niemals endet
- 136 Extra: Geschichte der goldenen Melodie

# **Service**

- 138 Sachregister, Quellen
- 141 Bücher, die weiterhelfen
- 142 Impressum