

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	<b>6</b>
<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Entstehung und Aufbau des BGTs</b>	<b>12</b>
<b>Methodik und Anwendung des BGTs</b>	<b>18</b>
<b>Die Themen des Trainings</b>	
1. Ort der Ruhe und Kraft	26
2. Lebensenergie	34
3. Vorsätze	43
4. Selbstvertrauen	50
5. Lebensfreude	59
6. Grundbedürfnisse	66
7. Ernährung – Bewegung – Schlaf	73
8. Abwehrkraft	83
9. Innerer Berater / Innere Beraterin	95
10. Beziehungen	102
11. Kränkung	109
12. Konflikte	117
13. Krankheitsgewinn	130
14. Abschied – Tod – Neubeginn	140
15. Lebensweg	150
16. Lebensplanung	155
<b>Anhang 1</b>	<b>161</b>
<b>Anhang 2</b>	<b>162</b>
<b>Literatur</b>	<b>163</b>