

Vorwort	7
1. Warum dieses Buch?	11
2. Was Gesundheit, Erfolg und Erfüllung wirklich bedeuten?	15
Was ist Gesundheit?	15
Was ist Erfolg?	18
Was ist Erfüllung?	20
3. Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	25
Die vier Säulen ganzheitlicher Gesundheit	25
4. Vier tragende Säulen für ganzheitliche Gesundheit, Erfolg und Erfüllung und ihre Stabilität vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Realität	33
Die physische Gesundheit	33
Die psychische Gesundheit	39
Manager im Visier	46
Die soziale Gesundheit	49
Manager im Visier	55
Die existenzielle Gesundheit	57
Manager im Visier	62
5. Selbstgestaltung, Resilienz und Lebensthema als Ressourcen für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	65
Das magische Dreieck der Selbstgestaltung und Lebenskunst	66
Was bedeutet Selbstverantwortung?	69
Was bedeutet Resilienz?	70
Was bedeutet Lebensthema?	72
Unsere Haltungen überprüfen	73
Unser Menschenbild: Dreh- und Angelpunkt für Erfolg oder Misserfolg	76
Ein würdiges Menschenbild Voraussetzung für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	81

6. Lebenskunstmanagement und ganzheitliche Gesundheitsgestaltung: Was ist möglich?	89
Was Lebenskunst bedeutet	89
Lebenskunstmanagement und ganzheitliche Gesundheit	92
Lebenskunstmanagement und physische Gesundheit	92
1. Lebenskunstmanagement und Bewegung	93
2. Lebenskunstmanagement und Ernährung	97
3. Lebenskunstmanagement und Genussmittelkonsum	107
4. Lebenskunstmanagement und Strahlenschutz	111
5. Lebenskunstmanagement und Sexualität	114
6. Lebenskunstmanagement und Schlaf	115
7. Lebenskunstmanagement und Vorsorge und Früherkennungsmedizin	116
Manager im Visier	123
Lebenskunstmanagement: Die sieben Tops der Selbstgestaltung und Lebenskunst	125
Die sieben Tops der Lebenskunst als Grundlage für psychische, soziale und existenzielle Gesundheit	125
Top 1: Unsere Einzigartigkeit erkennen und entfalten: durch Selbstgestaltung die Persönlichkeit werden, die wir sein können	126
Manager im Visier	143
Top 2: Mutig unseren eigenen Weg gehen	145
Manager im Visier	151
Top 3: Sinnvolles bewirken	153
Manager im Visier	158
Top 4: Die volle Verantwortung für unsere Haltungen und Gefühle übernehmen	161
Manager im Visier	171
Top 5: Den Lebenskünstler in uns wecken – Selbstvertrauen gewinnen	173
Manager im Visier	183
Top 6: Resonanzfähigkeit erzeugen	185
Manager im Visier	194
Top 7: Nicht stehen bleiben	196
Manager im Visier	199
 7. Wie man garantiert krank, erfolglos und unglücklich wird	203
Literaturverzeichnis	209
Die Autoren	217