

Inhalt

Prolog

7

Teil 1 Warum wir so nicht weitermachen können

Was ist los mit uns? Die verkopfte Gesellschaft	14
Wo kommen wir her? Das System Mensch	23
Wie begegnen wir unserer Intuition? Die Kraft des Unterbewusstseins	31
Und wenn ich scheitere? Die wertvollen Lehren des Fehlermachens	43

Teil 2 Endlich neue Wege gehen

Die neun »Power Roots« für mehr Zufriedenheit und Erfolg	48
Machen Sie sich frei! Die Macht der Selbstverantwortung	52
Vertrauen Sie Ihrem Körper! Die Rückkehr zum Urgefühl	64
Bewegen Sie sich wild! Die Magie des perfekt-unperfekten Trainings	75
Bleiben Sie neugierig! Das Geheimnis ständiger Veränderung	91
Entdecken Sie Ihren Rhythmus! Das Wechselspiel zwischen Belastung und Erholung	100
Essen Sie sauber! Die Grundlagen der gesunden Ernährung	114
Umgeben Sie sich mit Natur! Der Wohlfühlfaktor im Unterbewusstsein	130

Leben Sie Lösungen! Die Wucht der Attitüde	141
Machen Sie andere glücklich! Die Bedeutung der sozialen Integrität	151
Epilog	162
 Anhang	
Checken Sie Ihre natürliche Power!	164
Ihr Kick-off-Monat für mehr natürliche Power	166
Danksagung	171
Stichwortverzeichnis	172
Über den Autor	174