

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	7
<b>1. Grundsätzliches.....</b>	9
1.1. Sind wir krank oder haben wir eine Krankheit?.....	9
1.2. Wer krank ist, ist selbst schuld?.....	13
1.3. Die Macht des Unbewussten.....	21
<b>2. Was sagt die Bibel?.....</b>	26
2.1. Körper und Seele im Alten Testament .....	26
2.2. Krankheit als Strafe? .....	34
2.3. Was Jesus sagte und tat – eine Orientierung .....	41
<b>3. Der Mensch hat Grenzen .....</b>	46
3.1. Veranlagungen und genetische Ausstattung .....	46
3.2. Schwangerschaft .....	49
3.3. Frühe Kindheit.....	51
3.4. Biologische Alterungsprozesse .....	56
<b>4. Was auf die Sinne und den Körper wirkt, wirkt auch auf die Seele.....</b>	62
4.1. Sehen .....	64
4.2. Natur .....	69
4.3. Hören.....	72
4.4. Riechen .....	76
4.5. Bewegung.....	79
4.6. Musizieren, Singen, Musikhören .....	82
4.7. Berühren und Berührtwerden .....	86
4.8. Schlafen .....	88
<b>5. Was ist Stress und wie entsteht er? .....</b>	91
5.1. Eustress und Distress .....	92
5.2. Die Stressreaktion des Körpers .....	97
5.3. Was beinhaltet die Stressreaktion? .....	103
5.4. Langzeitfolgen der Stressreaktion.....	115
<b>6. Stressauslöser im Alltag .....</b>	119
6.1. Stress durch Streit und Disharmonie .....	121

6.2. Stress durch äußere Belastungen.....	129
6.3. Stress durch eigene Bewertung und innere Antreiber.....	137
6.4. Stress durch Sorgen, Ängste, Unsicherheit .....	142
<b>7. Krankheit als Signal der Psyche – zwei Wirkungsbereiche..</b>	<b>145</b>
7.1. „Die Sprache der Haut“ von Uwe Gieler .....	146
7.2. „Körperschmerz – Seelenschmerz“ von Hildegund und Peter Heinl.....	150
7.3. Redensarten weisen uns den Weg .....	156
<b>8. Chancen zur Veränderung der eigenen Lebenssituation .....</b>	<b>160</b>
8.1. Neue Bewertung von Belastungen .....	161
8.2. „Das Auge ist das Licht des Körpers“: Gedanken zu Matthäus 6,22-23 .....	164
8.3. Belastungen verringern durch Abgrenzung gegenüber anderen Menschen .....	167
8.4. Belastungen verringern durch Grenzen, die wir uns selbst ziehen .....	175
8.5. Konstruktive Auseinandersetzung mit Altlasten .....	183
<b>9. Resilienz – was Menschen stark und belastbar macht.....</b>	<b>189</b>
9.1. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen .....	191
9.2. Hoffnung .....	195
9.3. Dankbarkeit .....	197
9.4. Humor .....	200
9.5. Verbundenheit mit Menschen.....	203
9.6. Soziales Engagement.....	207
9.7. Kommunikation .....	209
9.8. Was man von belastbaren Menschen lernen kann – einige Anregungen .....	214
<b>10. Die Bedeutung des Glaubens.....</b>	<b>217</b>
10.1. Entlastung.....	220
10.2. Vertrauen.....	223
10.3. Sozialer Rückhalt .....	225
10.4. Selbstwert und Werte .....	227
10.5. Leben im Gleichgewicht .....	233
Psalm .....	237
<b>Literaturverzeichnis (in Auswahl).....</b>	<b>239</b>