

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Gesundheit beginnt bei uns selbst .....	9
<b>1. Neue Zeiten, neue Leiden, neue Antworten .....</b>	<b>13</b>
1.1 Gesundbleiben und Gesundwerden in neuer Sicht .....	13
1.2 Die moderne Zivilisation bedroht Leben und Gesundheit .....	17
1.3 Psyche und Seele leiden im Alter.....	19
1.4 Der belastende Lebensstil .....	21
1.5 Gesundheit und Krankheit als Kontinuum .....	24
1.6 Prävention und Selbstmanagement .....	28
<b>2. Selbstheilen als neuer Weg .....</b>	<b>32</b>
2.1 Selbstheilen, Selbsttherapie.....	34
2.2 Unterschiedliche Gesundheits- und Heilansätze.....	37
2.3 Ein neuer ganzheitlicher Heilansatz.....	39
2.4 Ein neues Verständnis von Gesundheit.....	42
2.5 Heilen und Behandeln.....	50
2.6 Selbstheilung als Prozess .....	54
2.7 Den ganzen Menschen sehen .....	60
<b>3. Selbstfürsorge, Selbstentfaltung, Selbstveränderung .....</b>	<b>68</b>
3.1 Fehlende Kraft zur Selbstbestimmung.....	69
3.2 Persönliche Gesundheitskompetenz.....	73
3.3 Selbst Regie im Leben führen.....	76
3.4 Selbst heilen aus eigener Kraft.....	77
3.5 Selbstheilungskräfte mobilisieren .....	77

<b>4. Selbstheilung durch Imagination, Meditation, Mentaltraining .....</b>	84
4.1 Stressabbau, Entspannung.....	84
4.2 Meditation – ein Weg zur Selbstheilung .....	89
4.3 Energie als Lebens- und Heilkraft.....	96
4.4 Vorstellungskraft entwickeln, visualisieren .....	100
4.5 Selbstheilen durch Mindcoaching .....	101
<b>5. Ein ganzheitlicher Selbstheilungsansatz .....</b>	120
5.1 Die gestörte Gesundheits- und Lebensordnung regulieren .....	122
5.2 Die Bedeutung von Lebens- und Heilkräften .....	129
5.3 Dreiklang der Lebens- und Heilkräfte.....	132
5.4 Lebenstil-Regulation als Daueraufgabe .....	134
<b>6. Das innere Selbstheilungs-System .....</b>	139
6.1 Die innere „immaterielle“ Ordnung.....	140
6.2 Ordnung in Geist und Seele .....	142
6.3 Geist, Emotionen und Seele als Heilkräfte .....	144
6.4 Der Geist als Heilkraft.....	145
6.5 Placebo-Effekte.....	148
6.6 Der Simonton-Ansatz: .....	150
6.7 Akute Gesundheitsstörungen und ihre Bekämpfung durch Visualisierungen.....	153
<b>7. Emotionen und Selbstmanagement .....</b>	158
7.1 Emotionalen Stress regulieren .....	159
7.2 Gefühlsmanagement .....	161
7.3 Emotionale Regulation – ein Übungsprogramm.....	163

<b>8. Seelenpflege und Selbsthilfe .....</b>	167
8.1 Symptome seelischer Gleichgewichtsstörungen.....	168
8.2 Die Seele gibt innere Kraft und Stärke .....	172
8.3 Die Seele als Navigator der Lebenskunst.....	173
<b>9. Spirituell-religiöse Orientierung .....</b>	183
9.1 Spiritualität als Sehnsucht unserer Zeit .....	184
9.2 Spiritualität und Religion als Lebenskraft. ....	185
9.3 Christliche Spiritualität und Lebenskunst .....	186
9.4 Religion und Glaube als Heilkräfte .....	187
9.5 Das christliche Kraftdreieck .....	189