

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Einleitung: Gesundheit beginnt bei uns selbst | 9 |
| 1. Neue Zeiten, neue Leiden, neue Antworten | 13 |
| 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 |
| 2. Selbstheilen als neuer Weg | 32 |
| 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 |
| 3. Selbstfürsorge, Selbstentfaltung, Selbstveränderung | 68 |
| 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 |

| | |
|--|----------------|
| 4. Selbstheilung durch Imagination, Meditation, Mentaltraining | 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 |
| 5. Ein ganzheitlicher Selbstheilungsansatz | 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 Lebensstil-Regulation als Daueraufgabe | 134 |
| 6. Das innere Selbstheilungs-System | 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 |
| 7. Emotionen und Selbstmanagement | 158 |
| 7.1 Emotionalen Stress regulieren | 159 |
| 7.2 Gefühlsmanagement | 161 |
| 7.3 Emotionale Regulation – ein Übungsprogramm..... | 163 |

| | |
|---|----------------|
| 8. Seelenpflege und Selbsthilfe | 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 |
| 9. Spirituell-religiöse Orientierung | 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 |