

Inhalt

Willkommen	7
Wie kann ein gutes Leben gelingen?.....	8
Training für die Seele – geht das?	11
Wer sind wir?	13
Prof. Dr. med. Matthias R. Lemke	14
Volker Mehl.....	15
Wie sieht's aus? Eine Bestandsaufnahme	16
Volkers Definition von einem gelingenden Leben	17
Matthias' Definition von gelingendem Leben und Glück.....	21
Seelische Gesundheit aus dem Kochtopf?	28
Immer der Stress mit dem Glück oder: Es lebe die Melancholie!.....	29
Die Resilienz: Das Immunsystem der Seele	31
Was ist Soul Food?	40
Die emotionale Komponente des Kochens.....	46
Das 5-Punkte-Programm	50
Was heißt denn hier Training?	51
Punkt 1: Ernährung und Bewegung	56
Körperlich und geistig Unverdautes	56
Motion and Emotion.....	59
Punkt 2: Aktivität und Ruhe	64
Mit Vollgas durchs Leben	64
Integration von Arbeit und Freizeit	65
Punkt 3: Emotionale Bindungen und Alleinsein	66
Leben in der Gemeinschaft	66
Lebenswegweiser	68
Punkt 4: Kognitive Herausforderungen und Entspannung.....	70
Der Glücksatm.....	70
Wenn Herausforderung zur Überforderung wird.....	73
Punkt 5: Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit	74
Freude und Genuss.....	74
Die Struktur Ihrer Persönlichkeit.....	77

Jetzt wird's praktisch – Ihr Seelentraining geht los ...	79
Der Wind des Wandels.....	80
Planung ist alles!.....	83
Ihr Seelenfitness-Plan.....	84
Woche 1	85
Woche 2	99
Woche 3	113
Woche 4	127
Denken, Fühlen, Handeln.....	141
Resilienz auf Ayurvedisch	142
Wie sieht Ayurveda die Seele?.....	143
Ayurveda – Was ist das überhaupt, und wie funktioniert es?	147
Rezepte	170
Frühstück	171
Herzhafter Grieß	171
Bulgur mit Birne und Mandeln.....	172
Energiebällchen mit Apfel	172
Kichererbsen-Taler mit Joghurt-Dipp	173
Apfel-Milchreis-Puffer.....	174
Mittagessen	175
Kartoffel-Karotten-Puffer	175
Pastinaken-Zucchini-Puffer.....	176
Mango-Chutney.....	177
Apfel-Zimt-Kompott	177
Birnen-Zucchini-Puffer mit Chutney.....	178
Bratlinge de luxe mit fruchtigem Rotkraut.....	179
Kräuterfladenbrot mit Oliven-Tomaten-Relish ...	180
Abendessen	185
Kitchadi mit Quinoa	185
Grundrezept für 5 l Gemüsebrühe	186
Die schnellste aller Gemüsesuppen	187
ABC-Suppe.....	187
Rote-Bete-Fenchel-Cremesuppe	188
Brokkoli-Apfel-Kohlrabi-Suppe	189
Zwei süße Betthupferl	190
Träum-süß-Nachtisch.....	190
Kardamom-Pflaumen-Reis	191
Epilog	192
Begegnungen.....	192
Was bleibt?	194
Literatur	196
Bildnachweis	200