

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 Glücksatem.....	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	Fruchtiger Hirse-Bohnen-Salat	181
Herzhafter Grieß	171	Zucchini auf Karotten-Basilikum-Stampf	182
Bulgur mit Birne und Mandeln.....	172	Ofensüßkartoffel mit Mojo verde	183
Energiebällchen mit Apfel.....	172	Apfel-Limetten-Tarte	184
Kichererbsen-Taler mit Joghurt-Dipp	173	Abendessen	185
Apfel-Milchreis-Puffer.....	174	Kitchadi mit Quinoa	185
Mittagessen	175	Grundrezept für 5 l Gemüsebrühe	186
Kartoffel-Karotten-Puffer	175	Die schnellste aller Gemüsesuppen	187
Pastinaken-Zucchini-Puffer.....	176	ABC-Suppe.....	187
Mango-Chutney	177	Rote-Bete-Fenchel-Cremesuppe	188
Apfel-Zimt-Kompott	177	Brokkoli-Apfel-Kohlrabi-Suppe	189
Birnen-Zucchini-Puffer mit Chutney.....	178	Zwei süße Betthupferl	190
Bratlinge de luxe mit fruchtigem Rotkraut	179	Träum-süß-Nachtsch.....	190
Kräuterfladenbrot mit Oliven-Tomaten-Relish ...	180	Kardamom-Pflaumen-Reis	191

Epilog 192

Begegnungen.....	192
Was bleibt?	194

Literatur 196

Bildnachweis 200