

Inhalt

Vorwort: Prof. Dr. med. Gustav Dobos 4

Die Kraft der Veränderung 6

Es liegt in Ihrer Hand 7

Der Tempel der Gesundheit 10

Das 6-Wochen-Booster-Programm 12

Körper, Du kannst das! Wege zur Selbstheilung 14

Alarmzeichen: chronische Anspannung 15

Stress ohne Tiger • Evolutionäres Schock-Programm •
Geschwächter Widerstand

Potenziale: Was hilft uns zu heilen? 19

Placebo-Effekt: Heilkraft des Vertrauens

Lebensweisen: Einfluss auf die innere Ordnung 21

Mind-Body-Medizin: Kopf und Körper • Besser altern

Lifestyle-Genetik: Prägung von Generationen 26

Fünf Stufen der Verhaltensänderung

Selbstwirksamkeit: Vertrauen versetzt Berge 28

Das Lebenshaus 29

Resilienz: Stabilität im Selbsttest 31

Vitalität und Selbstachtsamkeit: das »SensiTool« •

Fragebogen: Wie gesund ist mein Lebensstil? •

Selbstfürsorge – der Kitt, der alles zusammenhält • Der Arzt in uns

Der Tempel der Gesundheit 38

Let's do it: Wie fange ich an? 39

Gesund und glücklich • Drei Entscheider im Kopf •
Selbstheilung durch Kooperation • Das Motivations-Barometer •
Verstehen, Wollen, Tun!

Das richtige Ziel finden 43

Die Bauelemente 44

Das Fundament: Achtsamkeit

Von Augenblick zu Augenblick • Außen und innen • Hier und Jetzt •
Achtsamkeit in der Medizin •

Meditation als Kraftquelle • Die Rosine in meiner Hand

Die Säulen des Verhaltens 50

Bewegung • Entspannung • Atmung • Schlaf • Ernährung •
Selbsthilfe mit Naturheilkunde

Die Decke: Gedanken, Gefühle und Lebenssinn 87

Gedankengänge • Der innere Dialog •

Die Macht der negativen Gedanken •

Emotionen – das Salz in der Suppe • Unsere Grundgefühle •

Das ABC-Modell • Gedankliche Verzerrungen •

Lebensziele und Sinn • Suche nach dem Sinn • Bedeutung schaffen •

Ihr Ziel und mögliche Entwicklungen •

Das Dach: Familie, Freunde und Beruf 104

Die Wissenschaft von Liebe und Glück • Das soziale Netz •

Kommunikationsmuster verstehen •

Forgiveness – Selbstheilung durch Vergebung

Das 6-Wochen-Booster-Programm 116

Ziel: eine dickere Haut • Wie funktioniert das Programm? •

Vorbereitungen • Die Wochenpläne •

Woche 1: Achtsamkeit • Woche 2: Körperliche Vitalität •

Woche 3: Umgang mit Stress •

Woche 4: Intensität der Gefühle und Flexibilität des Denkens •

Woche 5: Soziale Beziehungen und gute Kommunikation pflegen •

Woche 6: Sinnvolles Leben und Ziele

6-Wochen-Booster-Programm 184

Wo stehe ich jetzt? Wo möchte ich hin? 186

Brief an sich selbst •

Danksagung

Literaturhinweise und Links 190/191

Impressum 192