

# 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