

EINLEITUNG.....	9	DAS KANN DOCH NICHT SO	
<i>Strahlkraft von innen.....</i>	<i>9</i>	EINFACH SEIN?	50
<i>Weniger ist oft mehr</i>	<i>10</i>	<i>Umprogrammieren mit ziel-</i>	
<i>Welche interessanten Informa-</i>		<i>gerichtetem Denken.....</i>	<i>51</i>
<i>tionen habe ich für Sie?</i>	<i>12</i>	<i>Fühlen Sie sich als Subjekt oder</i>	
		<i>Objekt?</i>	<i>55</i>
ERNÄHRUNG UND MIKRO-		<i>Wie ist Ihr Status quo in punkto</i>	
NÄHRSTOFFE.....	15	<i>Stress?</i>	<i>59</i>
WELCHEN EINFLUSS HABEN		<i>Von Grün über Gelb auf Rot?</i>	<i>60</i>
UNSERE HORMONE?	25	<i>Wie reagieren Sie auf Stress?</i>	<i>61</i>
<i>Ein kurzer Blick:</i>	<i>25</i>	<i>Wie bewerten Sie Ihren Stress?</i>	<i>63</i>
		<i>Wie managen Sie Ihren Stress?</i>	<i>66</i>
		<i>Fazit</i>	<i>74</i>
AUSFLUG IN DIE SPORT-		IHR GENUSS-GESUNDHEITS-	
PSYCHOLOGIE.....	31	PROJEKT.....	76
<i>Warum quälen uns ein schlechtes</i>		DIE POSE MIT „WOW-EFFEKT“	79
<i>Gewissen und ein innerer Schweine-</i>		GENUSS-ÜBUNGEN ZUR	
<i>hund?.....</i>	<i>32</i>	ENTSPANNUNG	84
<i>Unsere Erfahrungsschatzkiste</i>	<i>33</i>	<i>Die Progressive Relaxation</i>	
EXPEDITION IN DIE STRESS-		<i>nach Jacobson</i>	<i>85</i>
UND GEHIRNFORSCHUNG.....	37	<i>Klopfen</i>	<i>88</i>
<i>Stressreaktionen auf physischer</i>		<i>Augenturnen.....</i>	<i>88</i>
<i>Ebene.....</i>	<i>38</i>	<i>Butterfly-Technik</i>	<i>90</i>
<i>Wie regeneriert unser Gehirn</i>		<i>HRV-Poweratmung</i>	<i>90</i>
<i>nach Stress?</i>	<i>42</i>	<i>Meine Lieblingsübung aus der</i>	
<i>Herzratenvariabilität – HRV</i>	<i>43</i>	<i>Polarity-Körpertherapie.....</i>	<i>91</i>
<i>Beißen Sie sich manchmal fest?</i>	<i>44</i>	<i>Übung zum Genießen</i>	<i>92</i>
<i>Was haben ausgefranste Schnür-</i>		<i>Die „Was-ist-gut-gelaufen“-</i>	
<i>senkel mit Stress zu tun?.....</i>	<i>45</i>	<i>Übung.....</i>	<i>93</i>
<i>Welche Rolle spielen dabei</i>		<i>Die Dankbarkeitsübung</i>	<i>94</i>
<i>unsere Gedanken und Gefühle?</i>	<i>46</i>	<i>Gedanken loslassen und</i>	
		<i>Achtsamkeit üben</i>	<i>94</i>

FASZIEN –

EINE FASZINIERENDE

ENTDECKUNG?.....96

Oder: das Netz, das uns zusammenhält, uns bewegen lässt und doch so viel mehr kann.96

Warum möchte ich Sie für dieses Thema begeistern?97

Sie wollen es genauer wissen?

Ein Exkurs: Das Bindegewebe ...100

Kurze Spritztour in die Zellbiologie des Bindegewebes103

Welchen Einfluss hat das auf unsere Bewegung?106

VERFILZT UND VERKLEBT!.....109

Bewegungseinschränkungen und Schmerzen109

Ein Statement zu Faszienrollen..... 115

Was sagt die Wissenschaft zum Rollen? 117

SITZEN –

DAS NEUE RAUCHEN? 121

Von schlechter, einseitiger Körperhaltung und ungenutzten Gelenkwinkeln 121

Riskieren Sie Kopf und Kragen?

Ihre Körperhaltung am

Computer und bei der

Smartphone-Nutzung 123

KRAFTVOLLER KÖRPER 125

Was macht die Genuss-

Sportübungen so erfolgreich? 127

EINE KURZE ZUSAMMEN-

FASSUNG 255

Literaturnachweis und Literaturempfehlungen auf der Freya-Website zum Downloaden