

Einleitung zur zweiten Auflage 7

Einleitung zur ersten Auflage 9

Teil I

Von Waschmaschinen und Gipfeli

Caroline Theiss 11

Unser Bewegungssystem im modernen Leben 12

Baguette oder Gipfeli? 13

Wirbelsäule und Bandscheiben 16

Balance und Ökonomie der Muskulatur 18

Freiheit für den Bauch! 20

Weiterlaufende Bewegungen im ganzen Körper 23

Teil II

Die zehn Bewegungskapitel

Caroline Theiss 25

Von Bewegungsviren und Bewegungspierlen 26

Anleitung für die zehn Bewegungskapitel 28

Zu den Bildern 29

Zu unseren Protagonisten 30

1. Bewegungspierlen für die aufrechte Haltung 39

2. Bewegungspierlen für Schultern und Arme 65

3. Bewegungspierlen für dynamisches Sitzen und Stehen 89

4. Bewegungspierlen für die Beinachsen 99

5. Bewegungspierlen für richtiges Bücken und Tragen 107

6. Bewegungspierlen rund ums Sitzen 121

7. Bewegungspierlen für Vitales Gehen 133

8. Bewegungspierlen im Liegen: die Dehnlage 147

9. Bewegungssperlen für mehr Beweglichkeit:	
die fünf Grundübungen	161
10. Bewegungssperlen, die das Leben leichter machen	175

Teil III

Das Umsetzen guter Vorsätze

<i>Maja Storch</i>	193
Das Unbewusste bewertet mit	196
Ihren Vorsatz mit dem Verstand in Worte fassen	206
Die Bewertung des Unbewussten einholen	209
Mit dem Unbewussten ein gutes Bild finden	214
Ein motivierendes Motto-Ziel erstellen	228
Motiviertes Planen	240
Sofort-Automatismen durch Wenn-dann-Pläne	250
Nachlese	267

Teil IV

Warum Baguettes kreativer sind – die Wechselwirkung von Körper und Psyche

<i>Caroline Theiss</i>	273
Auswirkung unseres psychischen Systems auf unseren Körper	275
Beeinflusst der Körper unsere Psyche?	279
Selbstmanagement über den Körper	284

Anhang	294
Danksagung	295
Die Autorinnen	296