

Inhaltsverzeichnis

Einleitung zur zweiten Auflage	7
Einleitung zur ersten Auflage	9

Teil I

Von Waschmaschinen und Gipfeli

<i>Caroline Theiss</i>	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

<i>Caroline Theiss</i>	25
Von Bewegungsviren und Bewegungsperlen	26
Anleitung für die zehn Bewegungskapitel	28
Zu den Bildern	29
Zu unseren Protagonisten	30
1. Bewegungsperlen für die aufrechte Haltung	39
2. Bewegungsperlen für Schultern und Arme	65
3. Bewegungsperlen für dynamisches Sitzen und Stehen	89
4. Bewegungsperlen für die Beinachsen	99
5. Bewegungsperlen für richtiges Bücken und Tragen	107
6. Bewegungsperlen rund ums Sitzen	121
7. Bewegungsperlen für Vitales Gehen	133
8. Bewegungsperlen im Liegen: die Dehnlage	147

9. Bewegungsperlen für mehr Beweglichkeit: die fünf Grundübungen	161
10. Bewegungsperlen, 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