

INHALT

Woche 1: Achtsamkeit als Basis – sich selbst vertrauen, Raum schaffen	84
Woche 2: Naturheilkunde für die Seele – vom Sinn der Selbstfürsorge	102
Woche 3: Körperliche Fitness – den Körper fordern und fördern	116
Woche 4: Raus aus dem Angstkreislauf – mit den Gedanken spielen, die Nerven entspannen	148
Woche 5: Emotionen in Balance – Gefühle aufdecken und ihnen einen Platz geben	162
Woche 6: Stabilität im Alltag – Unterstützung finden	172
Vorwort	4
Wenn die Alarmglocken schrillen	6
Angststörungen	24
Nerven bewahren in globalen Krisen	30
Mit den Gefühlen jonglieren: die Mind-Body-Medizin	48
Naturheilkunde für eine dickere Haut: das 6-Wochen-Programm	68
Hinaus ins Grüne	72
Viele Ideen für eine Minute Achtsamkeit	76
Auf einen Blick: das 6-Wochen-Programm	82
Literatur	184
Register	194
Nachwort	196
Danksagung	197
Impressum	198