

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	5
Leseeinladung	9

TEIL 1

Das Wissen: Hilfe zur Selbsthilfe

Kapitel 1: Körper, Geist und Seele	17
Dr. Ruediger Dahlke: „Gute Veränderungen des Lebensstils sind vor allem fördernd und beglückend.“	25
Kapitel 2: Der Ursprung von Stress	31
Dr. Manuel Burzler: „Wir sind nicht Opfer unserer Gene, sondern Schöpfer unseres eigenen Seins.“	36
Kapitel 3: Vom Gehirn bis zum Darm	41
Sabine Hauswald und Katrin Frahm: „Ein gesunder Darm hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ihn gesund zu erhalten, ist nicht kompliziert!“	44
Kapitel 4: Die Ernährung als Basis des Seins	51
Dr. Kurt Mosetter: „Gesundheit entsteht Schritt für Schritt durch Ausprobieren und eigene Erfahrungen.“	54
Kapitel 5: Die Kraft der Sonne	59
Prof. Dr. med. Jörg Spitz: „Die Menschen müssen wissen, wie die Dinge zusammenhängen, nur dann können sie anfangen, etwas zu verändern.“	61
Kapitel 6: Das Leben ist Bewegung	67

TEIL 2

Die Klarheit: Grundlage für Wandel

Kapitel 7: Herzschmerz, Schlafmangel und Burnout	75
Friederike Kuckelsberg und Hermann Herdt: „Persönliche Weiterentwicklung entsteht durch das Pflanzen neuer Samen für die Zukunft.“	77
Kapitel 8: Ventile für Stressabbau	85
Susanne Wendel: „Erfüllter Sex ist eine Ressource zur Stressreduzierung. Lasst sie uns nutzen!“	87
Kapitel 9: Lebenszeit und Lebensfreude	92
Henning Fritz: „Eine optimale Balance zwischen „Pöwnern und Pausieren“ bringt langfristige Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.“	94
Kapitel 10: Energie folgt der Aufmerksamkeit	100
Jan Denker: „Letztendlich geht es immer darum, in sein Herz zu kommen und aus dem Herzen heraus zu schauen.“	103
Kapitel 11: Die Säulen von Stärke: Resilienz	108
Kapitel 12: Das Streben nach Achtsamkeit	113

TEIL 3

Das Tun – Die praktischen Methoden

Kapitel 13: Das Prinzip des dynamischen Tuns	119
Kapitel 14: Soforthilfe in Stresssituationen	127
Kapitel 15: Der Atem: Entspannung für Körper und Geist	129
Kapitel 16: Der achtsame Weg zu innerer Ruhe	133
Kapitel 17: Positives Denken und glücklich sein	137
Kapitel 18: Die Kunst der Meditation	142
Kapitel 19: Autogenes Training	147

Kapitel 20: Die Balance von Bewegung und Ruhen.	151
Kapitel 21: Der Weg zu Weisheit und Erfüllung.	158
Ewelina und Ute: „Das Leben ist dazu da, um mit jeder Zelle des Körpers gelebt zu werden.“	165
Danke!	174
Tipps für eine stressfreie Ernährung	177
Zusammenfassung der Body / Spirit / Mind – Methoden	182
Weiterführende Literatur, Quellenangaben und Links	184
Haftungsausschluss	187