

INHALT

Das Rätsel der „Inneren Ruhe“	1
Die „Innere Ruhe“	1
Die Demut.....	5
Glück und Leid.....	7
Wir spielen unsere Rolle	11
Hilfe durch die Wissenschaft	14
Hilfe durch die Religion und Spiritualität.....	17
Kirche und Religiosität?.....	17
Die Spiritualität: Das Gleichgewicht halten.....	24
Meditation und Begriffe der Geisteswissenschaft.....	27
Die Körpersprache	32
Das Spielen.....	34
Erstaunliche Methoden der Psychologie.....	35
Neueste Erkenntnisse amerikanischer Therapeuten.....	35
Die Übungen.....	41
Unterstützende Ernährung und spezielle Heilmittel (Medizin)	45
Ernährung.....	45
Heilung durch Kräuter und Wildkräuter	52
Spezielle Heilmittel (Medizin).....	56
Augenmerk auf die Zirbeldrüse!	60
Homöopathie	65
Heilfasten	67
Darm und Magen	69
Die Literatur über Glück und innere Ruhe	72
Unterstützung durch Kunst, Tanz, Sport oder Fitness	88
Die Kunst.....	88

Ein Instrument spielen:	90
Bilder malen:	94
Das Schreiben:.....	96
Das Tanzen (sowie Eurythmie und Yoga).....	98
Sport und Fitness (sowie Gymnastik)	101
Übungen für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe	103
Der innere Beobachter	103
Legen Sie selbst den Hebel um!	104
Die innere Ordnung.....	105
Mentale Vorbereitung.....	107
Der Anti-Stress-Plan	107
Fragen Sie sich selbst	108
Stresssituationen.....	109
Innere Ruhe mit der OM-Atmung.....	110
5-Minuten-Basic-Meditation.....	111
Das bewusste Selbst.....	112
Spüren Sie sich selbst.....	113
Sie müssen GAR NICHTS!	114
Achtsamkeitsübung für einen ausgeglichenen Start in den Tag	116
Festgefahren Reaktionsmuster erkennen und umprogrammieren.	118
Quellenverzeichnis	119