

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 **Psyche gesund – Körper gesund**
- 10 Was ist ganzheitliche Gesundheit?
- 13 Warum die Psyche so wichtig für den Körper ist
- 18 Was ist ganzheitliche Krankheit?
- 24 Stress gehört zum Leben
- 30 Time-out statt Burn-out
- 35 Psychoneuroimmunologie
- 41 Genetik und Epigenetik
- 47 **Geheimnis Gesundheit**
- 48 Was braucht der Mensch, um gesund zu sein?
- 50 Die Erfüllung von psychischen Grundbedürfnissen
- 74 Negative innere Dialoge entdecken, stoppen und verändern
- 77 Die Korrektur negativer Gedanken und Vorstellungen
- 82 **Exkurs: Die Ich-Zustände in der Transaktionsanalyse**
- 88 Die Befreiung von negativen Suggestionen
- 91 Ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln
- 95 Berührungen und Bindung
- 101 Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit ermöglichen
- 104 Die Entwicklung einer täglichen Psychohygiene
- 109 Die Beachtung der eigenen Sprache
- 112 Die Macht alter Glaubenssätze erkennen und verändern
- 116 Alte Verhaltensmuster verändern
- 118 Das Skript
- 120 **Exkurs: Das Skript in der Transaktionsanalyse**
- 127 Unsere unterschiedlichen Gefühle
- 130 Die Grund- oder Lebenspositionen

- 144 Die Fähigkeit, sich und
anderen zu vergeben
- 146 Exkurs: Posttraumatische
Verbitterungsstörung
- 150 Kreativer Umgang mit
Lebensenergie und Physis
- 154 Exkurs: Gesund in den Ruhestand
gehen
- 159 **Keine Angst vor
Psychotherapie**
- 160 Der Weg zur Psychotherapie
- 179 Danksagung
- 180 **Service**
- 180 Endnoten
- 180 Weiterführende Literatur
- 183 Stichwortverzeichnis