

Inhalt

Für mich ist das ganze Leben und auch dieses Buch vergleichbar mit einer großen Wanderung, bei der Gesundheit und Lebensfreude nicht weniger werden, sondern mehr. Dabei ist der Weg das Ziel und jedes Kapitel ein Teil dieses Weges.

| | |
|--|-----|
| 1. Meine innere Haltung – Die Basis, die mir immer wieder Orientierung schenkt..... | 12 |
| 2. Bedürfnisse – Die Hauptstraßen, die mir die Richtung zeigen | 22 |
| 3. Der Lebensenergie-Faktor (LEF) – Energiequellen, die mir unbegrenzt zur Verfügung stehen | 36 |
| 4. Gefühle – Mein innerer Kompass, der mich sicher leitet | 48 |
| 5. Gedanken – Die Kreuzungen, an denen ich immer wieder die Wahl habe | 59 |
| 6. Bitten – Die Brücken, die mich direkt ins Handeln bringen | 72 |
| 7 Atmung – Das Herzstück, das mich lebendig und gesund erhält..... | 86 |
| 8. Selbstfürsorge – Der Knotenpunkt, an dem alles zusammenläuft..... | 97 |
| 9. Nahrung – Der Treibstoff, der so viel mehr als nur den Hunger stillt..... | 111 |
| 10. Feiern und Trauern – Der Kanal, durch den der Phönix aus der Asche steigt..... | 122 |
| 11. Integrität und Identität – Die Übergänge, die Verbindung ermöglichen | 138 |
| 12. Salutogenese – Die Wegbegleiter, die unterstützend an meiner Seite stehen | 151 |
| 13. Das innere Team – Mein Weg mit mir selbst..... | 166 |