

Ein paar Worte vorab	6
Was Sie von diesem Buch erwarten können	7
Wie es aufgebaut ist	9
Wie Sie es nutzen können	10
Das Wesen des Ganzen	12
Selbstheilung – Naturgesetz und Hoffnungsschimmer	12
Die Wolfsfrau	15
Eine Vision des gesunden Selbst	20
Woher wir kommen und wo wir stehen	23
Die Geschichte des Menschen	25
Die Entwicklung geht weiter	27
Ein erster Überblick	30
Ganzheitlich Ressourcen entdecken	33
Der Körper – ein intelligentes Wesen	36
Wie das Leben auf den Körper wirkt	41
Wie der Körper auf die Psyche wirkt	57
Der Körper im Überblick	66
Emotionen und Gefühle – Ausdruck unseres Inneren	68
Die Feldmaus Frederick	68
Wie Emotionalbereich und Körper ineinandergreifen	72
Die Kraft der Gefühle	86
Die Gefühlswelt im Überblick	103

Der menschliche Geist als Quelle der Klarheit 104

Rationalität – unsere vernünftige Begleiterin 107

Unter- und teilbewusste geistige Tätigkeit 109

Spiritualität als Verbindung mit dem Ganzen 115

Kreativität ermöglicht Lösungsfindung 118

Der menschliche Geist im Überblick 121

Beziehungen als Lebenselixier 122

Spiegelneurone – körperlich empfundenes Mitgefühl 125

Beziehungserfahrungen korrigieren 128

Beziehungen und ihre Dynamiken 131

Beziehungen als Spiegel 135

Beziehungen im Überblick 140

Verhalten als Ausdruck unserer selbst 141

Wie Verhalten entsteht und wie wir es wandeln können 142

Selbstbild – die Summe unseres Seins 146

Verhaltensweisen verändern 155

Gute Gewohnheiten einführen 160

Verhalten im Überblick 163

Das Ganze im Überblick 165

Aus eigener Kraft genesen 167

Fachliche Unterstützung finden 168

Vertrauen aufbauen 171

Entscheidungen treffen 173

Psychopharmaka – Fluch oder Segen? 177

Selbstwirksam mit Diagnosen umgehen 181

Den eigenen Genesungsprozess begleiten 184

Selbsteilung konkret 188

Stolpersteine, Rückschritte und Wellengänge 192

Abschließende Worte 199

Literatur 201