

Matthias Lauterbach, Susanne Hilbig

So bleibe ich gesund

Was Sie für Ihre Gesundheit,
Lebensenergie und
Lebensbalance tun können

Ein Programm in 10 Etappen

Fotos von Heiko Preller

Zweite Auflage, 2008

Vorwort	7
Einleitung	9
Das Buch ist Ihr Begleiter	10
Wie Sie Ihren Begleiter nutzen können	10
Der Weg, der vor Ihnen liegt	12
Die Etappen der Reise »So bleibe ich gesund«	14
Die erste Etappe	14
1. Die Klärung der Frage »Wozu?«	15
2. Eine erste Aufgabe zur Vorbereitung des langfristigen Erfolges	16
3. Zwei Grundlagentexte	17
4. Ausgangspunkt: Check-up	20
5. Eine erste Zielbeschreibung	26
6. Atmung	27
7. Bewegung	29
Die zweite Etappe	31
1. Gesundheitslandkarte und Gesundheitsmetaphern	32
2. Wie fange ich (wieder) an?	36
3. Die Entscheidungsmatrix	36
4. Die Lebenskarten	38
5. Die Sterbeszenarien	39
6. Die Entscheidung und Ihr Vertrag mit sich selbst	40
7. Die erste Skizzierung des Weges	41
8. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Vom Himmel zur Erde	43
Die dritte Etappe	44
1. Salutogenese und Lebensbalancen	45
2. Bewegung	49
3. Wahrnehmung	60
4. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Atmung und Atemmeditation	62
Die vierte Etappe	64
1. Das Netzwerk Ihrer Gesundheitsorientierung	65
2. Ernährung - jenseits von Diäten	68
3. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Die Fantasiereise	81
4. Gratulation und erster Check	82
Die fünfte Etappe-Der zweite Monat	84
1. Die balancierten Zielfelder	85
2. Die Jahresplanung	90

3. Ihre Scheiterstrategien	91
4. Atmung, Körperwahrnehmung, Body Scan	92
5. Schlaf	96
Die sechste Etappe - Der dritte Monat	in
1. Stress, Stressprotektion	112
2. Gesundheitsorientierung im Arbeitsalltag	141
3. Die Entspannungsübung dieser Etappe: muskuläre Kurzentspannung	144
4. Psychoenergetische Stressbalance	146
5. Meilenstein	148
Die siebte Etappe - Der vierte Monat	151
1. Bewegung	152
2. Was bei Ausdauerbewegung noch alles möglich ist	155
3. Sinnfragen	162
4. Die Checkliste »Das Wissen über sich selbst«	167
5. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Reise zu Ihrem Ort der inneren Kraft	170
Die achte Etappe-Der fünfte Monat	171
1. Glück und Zufriedenheit	172
2. Die Energiebilanz	183
3. Der Biorhythmus	186
4. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Sonnenmeditation	191
Die neunte Etappe - Der sechste Monat	193
1. Fotoexplorationen und Fotoinszenierungen	194
2. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Augenentspannung	198
3. Meditation: Verbindung mit der Lichtenergie	200
4. Meilenstein zum »Bergfest«	200
Die zehnte Etappe - Das zweite Halbjahr	204
1. Nachhaltigkeit	205
2. Übungen zur Achtsamkeit	207
3. Die Entspannungsübungen dieser Etappe: Entspannen mit Musik, Farben, Aromen und Bewegung	208
4. Der abschließende Check up	211
5. Das Fest	215
Der Ausblick	216
1. Gesundheitsorientierung als Grundhaltung	217
2. Abwechslung schaffen	218
3. Meilensteine einrichten	219
Literatur	220
Hinweise zum Weiterlesen und Weiterüben	222
Anhang	225
Über die Autoren	232