

# Inhalt

<b>Grußnote</b> von Milka Loff Fernandes. . . . .	10
<b>Einleitung: Schmerz auf der Seele</b> . . . . .	13
Wenn die Seele leise ruft. . . . .	15
Der Held in meinem Buch . . . . .	16
<b>Kapitel 1: Das Verschwinden des Fixsterns.</b> . . . . .	19
Wenn das innere Leuchten verschwindet . . . . .	22
Übung: Den Fixstern leuchten lassen. . . . .	22
Seelische Widerstandskraft trainieren . . . . .	24
Eigensinn bewahren . . . . .	26
Körper und Seele ganzheitlich betrachten . . . . .	27
Tägliche Übung: Die Belastungen erfassen . . . . .	29
Neue Säulen finden. . . . .	30
Übung: Dankbarkeit empfinden . . . . .	31
<b>Kapitel 2: Die zwei Gesichter der Angst.</b> . . . . .	33
Lauf ums Leben . . . . .	35
Angstfrei geboren . . . . .	36
Die dunkle Seite der Angst . . . . .	38
Unbegründete Ängste frühzeitig benennen . . . . .	41
Selbsttest: Gefühle der Angst . . . . .	43
Panik aus dem Nichts – und zwei Techniken zur Lösung . . . . .	45
Flooding – Die Reizüberflutung in Reinform. . . . .	47
Reizkonfrontation – Desensibilisierung . . . . .	49



Kapitel 3: Zurück zur Pureness .....	53
Abwenden von der Fülle .....	55
Der Wert des Verzichts .....	57
Das Unverständnis der anderen .....	60
Die neun Stufen vom Verzicht bis zum Stolz .....	62
Kapitel 4: Gemüse für die Seele .....	65
Weg mit dem Fett .....	66
Sechs-Minuten-Attacke durch Alkohol .....	69
Das Drama aller Diäten .....	70
Das Glück im Darm .....	74
Detox für die Seele: intermittierendes Fasten .....	75
Sorge tragen, Zukunft gestalten .....	77
Übung: Die Vorstellung von einer intakten Welt .....	78
Kapitel 5: Die biologische Uhr zurückdrehen .....	80
Der 45-Minuten-Plan für Ihre Jugendlichkeit .....	83
Werner läuft .....	84
Telomere: Fäden mit Verjüngungspotenzial .....	86
Der fast vergessene Faktor der Jugendlichkeit .....	87
Übung: Holen Sie Ihre Träume zurück .....	88
Kapitel 6: Chronologie des Schlafes .....	91
Das Schlafzentrum im Gehirn .....	92
Schlaflos auf hoher See .....	94
Vier Szenen der Nacht .....	96
Schlafstörung, und nun? .....	98
Selbsttest: Ist Ihre Schlafarchitektur gesund? .....	102
Kein Hype ums Träumen .....	105
Kapitel 7: Die persönlichen Faktoren von Glück .....	107
Raus aus der Vergangenheit, das Jetzt zählt .....	111
Übung: Vom Krisenpunkt in die Gegenwart .....	112



Wie glücklich sind Sie? . . . . .	113
Was die Seele will . . . . .	115
Kein Glück ohne Krisen . . . . .	118
Die Formel für persönliches Glück . . . . .	118
 Kapitel 8: Individuelle Stärken für die seelische Gesundheit. . . . .	 123
Was sind Ihre Stärken? . . . . .	124
Vita activa . . . . .	126
Kein Talent, nirgendwo? . . . . .	128
Selbsttest: 5 aus 24. Die Wahl der Stärken . . . . .	132
Der Held in Ihnen wacht auf . . . . .	137
 Kapitel 9: Mit Disziplin und Freude den persönlichen Fixstern polieren . . . . .	 139
Verlaufen, und nun? . . . . .	141
Ihre Lebensgeschichte im Zeitraffer . . . . .	144
Kein Fixstern ohne Disziplin . . . . .	146
Eine moderne Methode zur Zielerreichung . . . . .	149
Übung: Das ist mein Fixstern . . . . .	149
 Kapitel 10: Der Beraterstab der Königin. . . . .	 151
Den Krakeeler vor die Tür setzen . . . . .	156
Die innere Versammlung der Berater . . . . .	157
Teambuilding der besonderen Art . . . . .	160
Übung: Wer zählt zu Ihrem Beraterstab? . . . . .	161
 Kapitel 11: Zeitplanung für die Seele. . . . .	 165
Zeitplan als Stresskiller . . . . .	167
Achtung: Absturzgefahr! . . . . .	169
Übung: Die Quadratur der Zeit . . . . .	171
Ode an die Disziplin . . . . .	173

Kapitel 12: Der Vertrag zum persönlichen Glück . . . . .	177
Der Rost auf den Tagen. . . . .	180
Kämpfen, nicht aufgeben!. . . . .	182
Das Glückliche trainieren . . . . .	186
Vertrag mit sich selbst: Ich stärke täglich meine Seele . . . .	191
Schlusswort: Ein Stück vom Himmel jeden Tag. . . . .	193
Dank . . . . .	195
Anhang: Gesund leben . . . . .	197
Ernährung . . . . .	197
Bewegung . . . . .	198
Achtsamkeitsübungen . . . . .	199
Übung: Sitzmeditation am Morgen . . . . .	199
Übung: Meditation im Stehen . . . . .	200
Übung: Meditation im Gehen . . . . .	201
Vorsorge . . . . .	202
Achten Sie auf Ihren Schlaf . . . . .	202
Was Sie sonst noch für die Stärkung Ihrer Seele tun können . . . . .	203
Über den Autor . . . . .	205