

Inhalt

Hinweis in eigener Sache	20
Vorwort	21
Wie du dieses Buch verwenden kannst	23
Meine LESE-STUNDE:	24
Wie dieses Buch entstand	26
Was ich mit diesem Guide bewirken möchte	28
Orientierung im Wohlfühl-Dschungel	29
Wohlbefinden ist dein natürlicher Zustand	31
Wie unser Verstand funktioniert	33
Wissen und Fühlen	34
Lebensverbesserung	36
Was ich selbst lernen durfte	36
Selbstfürsorge beginnt im Kleinen	38
Von „ganz okay“ zu echt lebendig	40
Möchtest du auch ein WOHL-FÜHLER sein?	42
WOHL-FÜHLEN – eine Lebensfrage	42
Gesundheit: Finde deine Entspannungskiller – und verbanne sie	44
Gesundheit beginnt in dir	45
Du bist kein Opfer deiner Gene	47
Was macht eigentlich einen gesunden Lebensstil aus?	48
Wie alt ist eigentlich alt?	49
Mini-Übung: Wohlfühl-Check-in	50
Ein universelles Wohlfühl-Gesetz	51
Stress	52
Lärm – Wenn der Klang zur Last wird	53
Wie laut ist eigentlich laut?	53
Meine Umzüge – und das kleine Glück der Ruhe	54
Stress beginnt im Kopf – und kann dort auch enden	54

Die Oase in dir	55
Wenn der Körper ruft	56
Die Sache mit dem Stress und warum er krank machen kann	56
Hilfe, ich hab die Zellen zu!	56
Was Stress mit deinem Immunsystem macht	58
Psychoneuroimmunologie.....	58
Stress – der heimliche Chef in unserem Körper	59
Biochemischer Stress durch „falsche Freunde“	61
Der Schlüssel: Ruhe und Entspannung.....	63
Hormonheldinnen in Not	63
Warum Stress bei Frauen doppelt wirkt.....	64
Kosmetik, die unter die Haut geht – im wahrsten Sinne	64
Kaffee, mein Kaffee – du lässt mich nicht schlafen.....	65
Selbsttest: Bin ich in der Hormonachterbahn?	66
STRESS macht uns sogar dumm.....	68
Der Körper spricht – aber hören wir zu?	68
Stress hat viele Gesichter – und 3 Ebenen.....	69
Übung - Beobachte dich eine Woche lang:	71
Was dein Körper dir sagen will.....	72
Dein Körper weiß Bescheid	73
Alltagspraxis: Dein innerer Arzt spricht mit dir	74
Der Körper als Orchester.....	75
Übung: Stimmprobe mit dem Körper.....	76
Entspannung	77
Was Entspannung wirklich ist	78
Kleine Oasen der Entspannung.....	78
Entspannung ist ein Weg – und du darfst ihn ausprobieren.....	79
Kleine Rituale, große Wirkung	80
Wohlfühl-Erkenntnis	81

Sofortentspannung	81
Die STOPP-Übung zur Sofortentspannung:	81
Berührung beruhigt – die Kraft einer Umarmung	82
Kein Leistungsdenken bei der Entspannung.....	82
Weisheit aus dem Ayurveda	83
Zurück in den natürlichen Fluss	83
Positive Effekte auf Körper, Geist & Seele.....	84
Heilung funktioniert nur in der Entspannung.....	85
Körperarbeit als Schlüssel.....	85
Geistige Entspannung	86
Zur Anwendung: Motivation statt Zwang	87
Warum Entspannung die Basis für Bewegung ist	87
„Entspannung an Kasse drei, bitte!“	89
Die wahre ENTPANNUNG	90
Wellness	91
Was Wellness wirklich meint	92
Quantenphysik im Bademantel	93
SPA – Mehr als Schaumbad mit Stil.....	94
Warum das Ganze so ausführlich?.....	94
Positive Psychologie	96
Warum wir nicht kaputt sein müssen	97
Resilienz – die stille Stärke in uns	100
Was sie stärkt – ganz konkret	101
Die Stärkedusche	102
Übung: Stärkeduschen-Ritual.....	103
Kälte als Kraftquelle	104
Wie kaltes Duschen auf deine Organe wirkt.....	104
Kälte & Psyche: Wach, ruhig, willensstark	105
Schritt für Schritt zur Kälteresistenz.....	105
Was ist deine Temperatur-Komfortzone?	106

Hydrotherapeutische Kaltreize – klingt sperrig, wirkt genial	106
Vorteile des kalten Duschens – auf einen Blick.....	107
Mind over matter – oder: Du bist stärker als dein innerer Schweinehund	107
Abhärtung durch Kälte – Die alte Kunst, stark zu werden.....	108
Was beim Eintauchen in Eiswasser geschieht	109
Der Moment der inneren Hitze	109
Kälte als innerer Heiler	109
Ionenkraft – wenn die Haut atmet	110
Tiefenreinigung für den ganzen Körper	110
Das vergessene Training: Thermische Resilienz	110
Die Kraft der Kälte	111
10 starke Gründe für Eisbäder (nach Wim Hof).....	112
Deine Wohlfühl-Übung: Mini-Anbaden zuhause	114
Kraft der Imagination	115
Übung: Dein Innerer Arzt	117
Das Placebo	119
Vorstellung erschafft Wirkung	120
Der Nocebo	122
Die Heilkraft der Beziehung.....	123
Der stille Wirkstoff: Vertrauen	124
Was es für ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis wirklich braucht.....	124
Auch wir dürfen etwas mitbringen.....	125
Welche Haltung wünsche ich mir – und welche bringe ich selbst mit?	126
Zwischen Stuhl, Liege und Herz.....	127
Dr. Therabot – Couchgespräche mit der Maschine?.....	128
Schlaf – dein Power-Up für Körper, Geist und gute Laune.....	130
Das körpereigene Update-Programm	132
Nach der inneren Uhr ticken.....	133
Schlaf dich schön – und gesund dazu	134
Entspannungsritual für guten Schlaf	135

Rhythmus	137
Das hermetische Gesetz des Rhythmus	137
Das Gesetz des Rhythmus – nichts bleibt, wie es ist	138
Mit der Natur im Gleichklang.....	138
Nicht nur Entschleunigung – sondern Abstimmung.....	139
Ayurveda – Die Kunst des Tagesrhythmus.....	140
Übung: In den natürlichen Rhythmus finden.....	141
Warum Routinen so viel mehr sind als nur Alltagstrott	141
Rhythmus – ein ewiger Tanz.....	143
Ordnungstherapie.....	144
Die Ordnungstherapie – Ein kleiner Fahrplan zu mehr Lebensqualität	145
Die drei Schritte in die neue Lebensordnung:	145
So lässt sich Ordnung im Alltag umsetzen –.....	145
Wohlfühl-Checkliste zur Ordnungstherapie.....	146
Ordnung außen – Klarheit innen.....	148
Routinen	149
Atmen – die leiseste Superkraft der Welt.....	151
Atmen lohnt sich – mehr als du denkst	152
Wie du atmest, so lebst du.....	153
Die wohltuende Nasenatmung	154
Atem ist Bewegung	155
Langer, tiefer Atem	155
Atme dich klar	156
WOHLBEFINDEN? Einfach mal herbei atmen!.....	157
Atemtraining – jetzt wird's praktisch	158
Nase voll? Dann besser durch!	159
Breatheology-Übung: Die Pause, die heilt	161
Die Wim Hof Methode	162
So läuft eine Runde WHM-Atmung ab:.....	163
Dein Atem – ein Gedicht des Lebens	164

Atemzug für Atemzug zurück zu mir	165
Liebeserklärung an das Leben	165
ACHTSAMKEIT	166
Ein sanftes Erwachen in den Moment.....	168
Den Beobachter beobachten	169
Deine innere Ampel	170
Die Digitalisierung verändert unsere Gehirnstruktur.....	172
Achtsamkeit im Alltag.....	173
Mehr als Räucherstäbchen und Schneidersitz.....	174
Achtsamkeit to go – bitte nicht schlingen!	176
Die Achtsam-Essen-Übung.....	176
Vom Innen nach Außen	177
Grün tut gut – sogar bei PMS.....	179
Mini-Wohlfühl-Tipps gegen PMS	180
Waldtherapie	181
Meine ganz persönliche Liebeserklärung an die Natur	183
Hole dir die Natur nach Hause – begrün dein Leben!	184
Noch mehr DIY-Ideen	186
Schönheit als Lebensgesetz der Natur	186
Die Natur in uns – Wasserverbundenheit spüren	188
BLUE MIND – Warum Wasser uns so guttut.....	189
10 Dinge, die ich an WASSER liebe	190
Blue-Mind-Übung:.....	191
Im Fluss des Lebens	192
12 Wasserfragen,	193
Wasser & Wärme als Heilmittel	195
Wasser ist Leben – Die Kraft der Kneipp-Therapie	195
Wie wirkt Wasser auf unseren Körper?	196
Arten der Wasseranwendungen (Hydrotherapie)	196

Goldene Kneipp-Regeln	197
Kneippkur = Thermotraining.....	198
Beispielanwendung: Kalter Knieguss für Mutige	198
Wofür ist Kneippen gut?.....	199
Das ansteigende Fußbad	199
Badewannenglück – Wärme zum Eintauchen.....	201
Wellness beginnt bei 37 Grad	201
Was ein Bad alles kann – mehr als du denkst.....	202
Dufte Düfte & kleine Rituale	202
Rezept für ein selbstgemachtes Aromabad	203
Die Baderegeln der Wohlfühlexpertin.....	203
Sauna & Dampfbad	204
Heißzeit für dein Immunsystem.....	205
Wellness mit Geschichte	205
Warum die Sauna so gut tut.....	206
Dampfbad oder Sauna – was passt zu dir?	207
Mini-Ritual für deine Sauna-Session.....	208
Wärme – das stille Wundermittel unseres Körpers	208
Die Magie der Körperwärme	209
INFRAROT BESTRAHLUNG.....	210
Schwitzen mit Sinn.....	210
Infrarotsauna	211
10 Wohlfühlgründe für die Infrarotsauna	212
Körpertemperatur: Dein inneres Thermostat.....	215
Die besten Tools: Sauna & Infrarotmatte.....	215
Symptome von zu wenig Körperwärme	216
Vergleichstabelle: klassische Sauna - Infrarotkabine	217
Wasser – Trinken für Lebendigkeit und Zellglück.....	218

Wasser – Ursprung und Universalkraft.....	218
Die richtige Trinkweise: Wasser als Medizin.....	218
Wasser ist nicht gleich Wasser.....	219
Wenn das Wasser fehlt	219
Akute Symptome bei zu wenig Wasser.....	220
Wasser & Lösungsfähigkeit – eine Metapher fürs Leben	221
Wissenswertes übers Wasser	222
Der Salz-Tipp	223
WASSER essen	224
Wohlfühl-Impulse zum Wassertrinken	224
Zitronenwasser – Morgenritual mit Leuchtkraft.....	225
Kokoswasser – Das Wasser des Lebens	226
Heilende Eigenschaften von innen und außen.....	228
Anwendung, Kombination und Genuss	228
Tropischer Allesköninger mit Tiefenwirkung.....	229
Die heilende Kraft der Sonne – Licht. Leben.....	230
Wenn das Licht die Seele küsst	230
Die Sonne – unsere natürliche Apotheke	231
Der Rhythmus der Sonne	232
Mehr Sonne = weniger Krankheit?	233
Das SONNEN- VITAMIN	233
Sonnencremes – Schutz oder schleichende Gefahr?	235
Lichtvolle Klarheit statt Angst vor der Sonne	236
Natürlicher Sonnenschutz – Lichtschwiele statt Lichtschutzfaktor....	236
Vitamin D – ein Wunder mit eingebauter Begrenzung.....	237
Melanin, Hautfarbe & Vitamin D – ein globaler Unterschied	238
Vitamin D – das Sonnenhormon, das Leben schreibt.....	238

Wie viel Vitamin D brauchen wir?	239
Vitamin D & Immunsystem – ein Dreamteam	241
Sonnenkost – Lebensenergie essen	243
DANKBARKEIT	247
Dankbarkeit mit Weitblick.....	247
Den Blick auf das Gute richten – trotz allem	248
Die schnellste Form der Heilung	249
DAS GESETZ DER DANKBARKEIT.....	250
Dankbarkeit ist eine Schwingung	250
Die erstaunliche Macht der Dankbarkeit	252
Dankbarkeitsübung:	252
VERGEBUNG	253
Dankbarkeitsmoment am Morgen.....	255
5 alltagstaugliche Wege	256
Die Matte als Geschenk	258
Lebendigkeit – Quelle unserer Lebensenergie	259
Lebensenergie – die unsichtbare Kraft.....	260
Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen.....	261
Warum du dich manchmal leer fühlst	262
Wohlfühl-Tipps für starke Mitochondrien:.....	263
ENERGIEBESTANDSAUFAHME	264
FREQUENZEN/ VIBRATION	265
Magnetfeldresonanztherapie – Heilung im Rhythmus der Zellen.....	267
Einsatzgebiete der Magnetfeldtherapie:	268
Wissenswertes	269
Alles ist Schwingung	270
Dein Herz – das Kraftwerk der neuen Zeit.....	270
Übung: Herzschwingung aktivieren	272
Wie Farben dein Leben beeinflussen	274

Licht + Schwingung = Farbe = Lebenskraft	275
Hier ein kleiner Farbschwingungs-Crashkurs:	276
Blau – Die Lieblingsfarbe der Menschheit.....	276
Farben im Alltag – wie bunt willst du leben?	277
Übung: Farb-Magie für deine Sinne	279
Namasté – Ich sehe dich. Ganz.	280
Wohlfühl-Impulse für dein tägliches Namasté.....	282
KINTSUGI – Die Kunst, Brüche zu vergolden.....	283
Meditation – Zurück in die Stille.....	285
Passive Techniken:	286
Aktive Techniken:.....	286
Meditation als Aus- und Auftankzeit – auch „innere Arbeit“ genannt	287
Warum Meditation und Schlaf verdächtig viel gemeinsam haben	288
Meditation beginnt im Alltag	289
Warum Entspannung die neue Konzentration ist	289
Wissenschaft trifft Wohlfühlen	290
Meditation bedeutet Bewusstheit	291
Übung: „Füße fühlen“	292
Meditation: Du bist der Fluss	293
Bewegung	294
Sitzen ist das neue Rauchen	295
Die goldene Wohlfühlformel für mehr Gesundheit:	295
Bewegung bedeutet Leben	297
Gehen – Die Ur-Bewegung des Lebens	298
Atem & Schritt im Einklang.....	299
Spazierengehen – aktiviere dein „Spazier-Gen“	300
Was ist die 10.000-Schritte-Regel überhaupt?	302
Wohlfühlogie-Tipp	303
Barfußlaufen	304
Mikro-Übung: Gehen in Achtsamkeit	305

3 Faktoren für mehr innere Motivation	306
Demenzerkrankungen	307
„Asian Squat“: Mach dich beweglich	309
Dein Flexibilitäts-Check.....	310
Faszien	311
Faszien – die stillen Superhelden in deinem Körper	313
Faszien als Bodyguards – Teil deines Immunsystems	313
Drei Wohlfühl-Tipps für dein inneres Gummiband	314
Muskelkater – wenn deine Faszien motzen	316
Der Faszien-Flüsterer	317
Schwimmen – Wellness in Bewegung.....	318
Gesundheitliche Highlights	319
Wasser als Seelenbalsam	321
BEWEGUNG HAT SO VIEL MIT WOHLFÜHLEN ZU TUN.....	322
Jeden Tag eine Stunde Bewegung.....	323
Die Methode von Liebscher & Bracht.....	325
Medikamenten-Einnahme.....	328
Qigong – Der stille Tanz der Lebenskraft	330
Rückkehr des Frühlings – Die Verjüngungsübung nach dem Gelben Kaiser	334
Shake the Tree – 3 Minuten für Dich	336
Du möchtest raus aus Stress und Hektik?.....	337
Yoga als Lifestyle?!.....	339
Indra Devi – Die „First Lady“ des Yoga	340
Yin Yoga – eine stille Kraft	341
Was Yin Yoga für dich tun kann	342
Für wen ist Yin Yoga besonders wohltuend?	343
Eine Begegnung mit mir selbst	343
YOGA Nidra.....	345
Die Fünf Tibeter® – Bewegte Lebensenergie.....	347

Was machen die 5 Tibeter eigentlich?	348
Die 5 Tibeter-Übungen im Überblick.....	350
Sonnengruß	352
Face-Yoga	353
Starke Muskeln zeigen Haltung – auch im Gesicht.....	354
Gesichtsyoga – dein fröhlicher Muntermacher fürs Gesicht.....	355
The best style is a smile	358
Warum Lachen die schönste Medizin ist	359
Lachyoga.....	360
Was Lachyoga in dir bewegt	361
Lebensqualität.....	363
Die 5 Geheimnisse des Lachens ohne Grund	364
Wie läuft eine Lachyoga-Session ab?	366
Die 4 Basis-Schritte im Lachyoga	367
10 beliebte Lachübungen.....	368
Lach-Meditation – dein inneres Lächeln befreien	369
Erdung nach dem Lachen	369
Finde deinen Lachquotienten:.....	370
Yoga für die Augen	372
Deine Sehkraft – Ein kleines Auf und Ab mit Durchblick.....	372
Übung: 5 Minuten Augenyoga	374
MŪDRAS – Yoga mit den Fingern	376
SHAKING	378
Schütteln	379
Welche Wohlfühl-Effekte hat Shaking?	380
Hier nochmal wie's geht?	381
TRE® : Zittern erlaubt	382
Was ist TRE® überhaupt?	382
Wie TRE® funktioniert und wirkt.....	383

Achtsamkeit vor Intensität.....	383
Eine Entladung, die heilt.....	384
Bist du ein Schwingungsfreisetzer?	385
Vom Körpergedächtnis und der Sprache der Wirbelsäule	386
Was macht ein TRE®-Provider?	387
Zähne und Stress.....	389
Erste Hilfe Übung	390
Meine Reise zur TCM	392
Die Lehre von Yin und Yang	393
Die Fünf Elemente	393
Die Säulen der TCM	394
Shiatsu.....	395
Wie Shiatsu wirkt.....	396
Shiatsu – ein Weg zurück zur Mitte	396
Shiatsu-Selbstfürsorge-Übung.....	397
Spür dich selbst – mit Akupressur	398
Ohrakupressur – kleine Berührungen, große Wirkung	400
Jin Shin Jyutsu - heilende Hände, stille Kraft.....	403
Jin Shin Jyutsu Mini-Ritual – „Finger strömen“	405
Welcher Finger steht wofür?.....	406
Ätherischen Öle	407
Die Kraft der Ätherischen Öle.....	408
AROMATHERAPIE - Anwendungen und Wirkung	409
NEROLI.....	411
Wohlfühlen für Fortgeschrittene	412
Die Kunst, deinen Körper wirklich zu bewohnen.....	413
Mini-Übung: Die Zungenspitze-Wahrnehmung	414
Bodyblessing.....	415
Dein Morgenritual in Verbindung mit dir selbst	416

Selbstliebe als Basis echter Beziehung	418
Der Selbstliebe-Test	418
Du bist in bester Gesellschaft- mit dir selbst	420
Die 7 Qualitäten der Selbstliebe.....	421
Von der Muss-Frau zur Ich-darf-ich-sein-Frau.....	422
Selbstliebe auf dem Teller	424
Mini Date mit dir selbst	424
Die Selbstliebe als Heilquelle	425
Mini-Übung: Selbst-Liebe direkt ins Herz	426
Sei du selbst – alle anderen gibt's schon!	428
Körperintelligenz oder die Selbstheilung.....	429
Vom Funktionieren zum Fließen	429
Wenn die Schilddrüse flüstert: Komm zurück zu dir	431
Dein innerer Arzt – der Heiler in dir.....	432
Übung: Aktiviere deinen inneren Arzt	434
Meditation: Das innere Lächeln.....	435
Meditation: „Licht in Dir“	439
Power Posing	442
Was passiert im Körper?	443
Kritik und Weiterentwicklung.....	443
Warum Power Posing wertvoll ist.....	444
2-Minuten-Power-Pose für innere Stärke:.....	444
Körperhaltung.....	444
Der Kopfstand	446
6 Wirkungen, die dich (im besten Sinne) umhauen	447
Anleitung: Kopfstand lernen in 10 Schritten.....	448
Body-Mind-Medizin.....	449
Übung: Bist du gerade mehr im Denken oder im Fühlen?.....	450

Die Balance der Gehirnhälften	451
Mini-Selbsttest	452
Yiquan-Qigong – Die Kraft der Vorstellung.....	455
Die 8 Shaolin-Augenübungen	456
Brain Gym - Die liegende Acht.....	459
Übung: Die liegende Acht	459
MŪDRA-Mini-Workbook.....	461
Essenz für Fortgeschrittene	465
Schlussfolgerungen.....	468
Hilfestellung für deine praktische Umsetzung.....	471
Übung: Die 3-Minuten-Geschenk-Pause	473
Die Wahrheit über Methoden und Erfolg	473
Dein persönlicher Fortschritts- Check nach 4 Wochen Praxis.....	474
Deine Übung für heute:	476
Nachwort.....	477
Definition: Wohlfühlogie	482
Wohlfühl-Register.....	484