

Peter Goes

# Leicht wie der Geist der Rose

Selbsteilungskräfte  
entdecken

Vandenhoeck & Ruprecht

# Inhalt

## Selbstbestimmter Umgang mit Krankheit und Gesundheit . . . . .

Die Weisheit des Körpers - Selbstheilungskräfte entdecken  
und entwickeln - Die regenerierende Wirkung des Schlafes -  
Die lebenserhaltende Energie des Atems - Immunsystem -  
Seele und Gesundheit - Hoffnung - Leben mit allen Sinnen  
- Von der Heilkraft des Glaubens - Die Bedeutung des  
Selbstwertgefühls - Affirmationen zum Abbau von negati-  
ven Gefühlen - Gespräch mit einer vom Krebs geheilten  
Patientin

2. Die Botschaft der Krankheit an die Seele. . . . . 35  
Über die Symptomsprache verschiedener Organe: Magen,  
Haut, Herz, Bewegungsapparat - Zusammenhang von Seele  
und Leib in biblischen Heilungen - Therapeutische Möglich-  
keiten
  
3. Unser Herz - Pulsschlag des Lebens. . . . . 51  
Mit dem Herzen sehen - Das Herz öffnen - Märchen: Das  
kalte Herz (Hauff) - Das Herz in Dichtung und Religion -  
Wider die Herzenssparsamkeit
  
4. Das heilende Wort . . . . . 63  
„Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen" -  
Farbtupfer für das gelingende Gespräch - Heilende Gespräche  
Jesu - Die Liebe hat heilende Kraft

|   |     |
|---|-----|
| 5. Heilende Berührung . . . . .   | 81  |
| Wenn Worte nicht mehr weiterhelfen - Bericht einer Mutter<br>- Über Berührungsängste - Massage als Sprache der Seele -<br>Lob der Zärtlichkeit - Gott, Ursprung der Zärtlichkeit -<br>Affirmativer Segen - Heilsame Körperübungen   |     |
| 6. Die lebensgestaltende Kraft von Träumen . . . . .  | 99  |
| Träume als Ratgeber - Träume als Sprache des Göttlichen -<br>Umgang mit eigenen Träumen - An Träume erinnern -<br>Träume Sterbender - Gespräche über Träume in Therapie<br>und Seelsorge - Umgang mit Wiederholungsträumen - Der<br>Traum als schöpferisches Lebensprinzip - Visionen und Tag-<br>träume  |     |
| 7. Heilung durch Musik . . . . .  | 115 |
| Musiktherapie mit Mozart - Musik als Ausdruck für das<br>Unaussprechliche - Bach - Beethoven - Brahms - Schubert<br>- Chopin - Musik und seelisches Gleichgewicht - Es muss<br>nicht immer Klassik sein - Musik als Ausdruck von Lebens-<br>freude  |     |
| Heilsame Gedanken und Lebensmuster. . . . . 125   |     |
| Leben im Hier und Jetzt - Affirmationen zur Bewältigung<br>von Verlusten in der Vergangenheit - Mut zum Unvollkom-<br>menen - Gut von sich denken - Selbstverantwortung -<br>Selbstbewusstsein - Sinn- und zielbewusstes Leben - Helfen<br>ist gesund - Leben aus dem Schalom - Zur Ruhe kommen -<br>Der Natur begeben - Fantasiereise in die Natur |     |
| Anmerkungen . . . . .   | 139 |
| Literaturhinweise. . . . .  | 142 |