

Uz.

Dr. med. Deepak Chopra

WEGE
AUS DER SUCHT

Gustav Lübbe Verlag

INHALT

Teil I: Warum wir in Abhängigkeit geraten

- 1 Auf der Suche nach dem eigenen Weg_____ 9
- 2 Auch die Seele braucht Nahrung_____ 15
- 3 Handlung, Erinnerung, Wunsch - wie Abhängigkeit entsteht_____ 21
- 4 Drei Kräfte gestalten unser Leben - die ayurvedischen Konstitutionstypen_____ 33
Fragebogen zur Bestimmung Ihres Konstitutionstyps - Was für ein Mensch sind Sie?

Teil II: Wie wir die Abhängigkeit erleben

- 1 Alkohol_____ 55
Die angenehmen Seiten - Die Gefahren - Von der Alkoholabhängigkeit zur Alkoholkrankheit - Das Krankheitsbild - Die spirituelle Lösung - Die Bedeutung Ihres Konstitutionstyps
- 2 Drogen_____ 77
Ursachen und Folgen der Drogenabhängigkeit - Wann ist man abhängig? - Drogen und Konstitutionstyp
- 3 Nikotin_____ 95
Geschichte des Tabaks und seiner Anziehungskraft — Rauchen als Sucht — Vom Raucher zum Nichtraucher

4	Essen_____	107
	<i>Essen und Suchtverhalten - Die Rolle Ihres Konstitutionstyps - Gesunde Ernährung - Der spirituelle Weg</i>	
5	Andere Quellen der Abhängigkeit_____	123
	<i>Arbeit - Sex - Fernsehen</i>	

Teil III: Wege in die Unabhängigkeit

1	Befreiung aus der Sucht_____	135
2	Die innere Ruhe wiederfinden_____	139
	<i>Atem-Meditation - Urklang-Meditation</i>	
3	Auf die Signale des Körpers hören_____	145
	<i>Allgemeine Ratschläge - Welcher Sport ist für mich der beste? - Spüren Sie Ihren Atem</i>	
4	Nahrung, die Ihnen bekommt_____	157
	<i>Besondere Empfehlungen</i>	
5	Lebensfreude - die wahre Lösung_____	159
	<i>Zwölf Schritte zum inneren Gleichgewicht</i>	
	Wörterverzeichnis_____	169
	Literaturhinweise_____	171
	Informationsadresse_____	172
	Register_____	173