

Helmut Fuchs

Gesund aus innerer Kraft

Vorbeugen und heilen
durch Selbsttraining

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1	
Gegenwärtige Situation.	13
An der Schwelle zu einem neuen Verständnis von Gesundheit	18
Die alten Ideale.	28
Die neuen Ideale.	32
Teil 2	
Die Auswirkung der Ideale auf unsere psychische und physische Gesundheit.	37
Das Gehirn - unser Gesundheitsüberwachungssystem.	38
Die Theorie der Hemisphärenkompetenz nach Dr. Roger Sperry.	46
Die Streßtheorie von Dr. Hans Selye.	52
Kognition und Emotion.	55
Teil 3	
Praktische Konsequenz: Die homöostatische Reaktion	61
Die stabile Persönlichkeit-Autogenes Training	64
Kontrolle durch Selbststeuerung - Biofeedback	71
Der Balanceweg zur Harmonie - Meditation.	73
Der Weg zum tausendblättrigen Lotus - Kundalini-Yoga	76
Entspannung und Entstressung im Tank - Samadhi - Isolations-Training	79

Teil 4

Anleitung zum Selbsttraining	83
Prinzip der Transparenz.	85
Prinzip der Selbstplanung und Selbstbeobachtung . . .	89
Prinzip der Selbstdurchführung und des Selbstmanagements.	92
- Ernährung	92
- Entspannung	102
- Bewegung	107
- Positive Suggestionen sind die Brücke zur Harmonie.	112
Prinzip der Stabilisierung und der Selbstkontrolle	
Selbsttrainingsfahrplan.	118
Schlußwort	120
Anmerkungen.	122
Verzeichnis der im Buch verwendeten Literatur . . .	124
Register.	127