

Dr. med. Rudolf Köster

Sieh das Leben positiv!

Optimismus als Heilkraft

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Zur Einführung	7
1. Seelisches Sehen und Lebensqualität	9
1.1 Was ist seelisches Sehen?	9
1.2 Wie wirkt seelisches Sehen auf die Psyche, das Gemüt?	16
1.3 Wie wirkt seelisches Sehen körperlich?	21
1.3.1 Ausdruck des Gesichtes	21
1.3.2 Die Augensprache	23
1.3.3 Körperhaltung und Gang	25
1.3.4 Die Hand	28
1.3.5 Die Handschrift	32
2. Umwelt und seelisches Sehen des Lebens	35
3. Einflüsse von Medien und Technik auf seelisches Sehen	39
3.1 Medien der zwischenmenschlichen Kommunikation	40
3.1.1 Das Gespräch	41
3.1.2 Das Telefonat	43
3.1.3 Der persönliche Brief	45
3.2 Medien der Information und Unterhaltung	48
3.2.1 Die gedruckten Medien	50
3.2.2 Der Rundfunk	53
3.2.3 Das Fernsehen	57
3.3 Die Macht der Technik	61

4.	Hilfen für positives Sehen des Lebens	67
4.1	Verwirklichung rettender Appelle für das ICH .	70
4.1.1	Erkenne dich selbst!	70
4.1.2	Du bist, was du denkst	71
4.1.3	Hoffen gegen alle Hoffnung	73
4.1.4	Lieber retten statt rächen	75
4.1.5	Ein jeder kehre vor seiner Tür	76
4.1.6	„Mensch – ärgere dich nicht!“	77
4.2	Durch Befreiung von der Angst zum Optimismus	79
4.3	Das 6- x -L-Lebensprogramm	87
4.3.1	Lernen (10-Punkte-Lernprogramm)	87
4.3.2	Lesen	95
4.3.3	Lassen	97
4.3.4	Loben	100
4.3.5	Laufen	103
4.4.6	Lachen	105
5.	Optimismus als Heilkraft	111
6.	Positives Sehen des Menschen – eine Chance für jeden!	123
	Schlußbetrachtung	127