

volker**mehl** & Prof. Dr. med. **Matthias R. Lemke**

Der
**PERSONAL
TRAINER**
für *die Seele*

Endlich **STRESSFREI** mit den besten Tipps aus
AYURVEDA UND PSYCHOTHERAPIE

Inhalt

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Willkommen | 7 |
| Wie kann ein gutes Leben gelingen? | 8 |
| Training für die Seele – geht das? | 11 |
| Wer sind wir? | 13 |
| Prof. Dr. med. Matthias R. Lemke | 14 |
| Volker Mehl..... | 15 |
| Wie sieht's aus? Eine Bestandsaufnahme | 16 |
| Volkers Definition von einem gelingenden Leben | 17 |
| Matthias' Definition von gelingendem Leben und Glück..... | 21 |
| Seelische Gesundheit aus dem Kochtopf? | 28 |
| Immer der Stress mit dem Glück oder: Es lebe die Melancholie!..... | 29 |
| Die Resilienz: Das Immunsystem der Seele | 31 |
| Was ist Soul Food? | 40 |
| Die emotionale Komponente des Kochens..... | 46 |
| Das 5-Punkte-Programm | 50 |
| Was heißt denn hier Training? | 51 |
| Punkt 1: Ernährung und Bewegung | 56 |
| Körperlich und geistig Unverdautes | 56 |
| Motion and Emotion | 59 |
| Punkt 2: Aktivität und Ruhe..... | 64 |
| Mit Vollgas durchs Leben | 64 |
| Integration von Arbeit und Freizeit | 65 |
| Punkt 3: Emotionale Bindungen und Alleinsein | 66 |
| Leben in der Gemeinschaft | 66 |
| Lebenswegweiser | 68 |
| Punkt 4: Kognitive Herausforderungen und Entspannung..... | 70 |
| Der Glücksatem..... | 70 |
| Wenn Herausforderung zur Überforderung wird..... | 73 |
| Punkt 5: Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit | 74 |
| Freude und Genuss..... | 74 |
| Die Struktur Ihrer Persönlichkeit..... | 77 |

Jetzt wird's praktisch – Ihr Seelentraining geht los 79

| | |
|---------------------------|----|
| Der Wind des Wandels..... | 80 |
| Planung ist alles!..... | 83 |

Ihr Seelenfitness-Plan..... 84

| | |
|------------------------------|-----|
| Woche 1 | 85 |
| Woche 2 | 99 |
| Woche 3 | 113 |
| Woche 4 | 127 |
| Denken, Fühlen, Handeln..... | 141 |

Resilienz auf Ayurvedisch..... 142

| | |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Wie sieht Ayurveda die Seele?..... | 143 |
| Ayurveda – Was ist das überhaupt, und wie funktioniert es? | 147 |

Rezepte..... 170

| | | | |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|------------|
| Frühstück | 171 | Fruchtiger Hirse-Bohnen-Salat | 181 |
| Herzhafter Grieß | 171 | Zucchini auf Karotten-Basilikum-Stampf | 182 |
| Bulgur mit Birne und Mandeln..... | 172 | Ofensüßkartoffel mit Mojo verde | 183 |
| Energiebällchen mit Apfel..... | 172 | Apfel-Limetten-Tarte | 184 |
| Kichererbsen-Taler mit Joghurt-Dipp | 173 | Abendessen | 185 |
| Apfel-Milchreis-Puffer..... | 174 | Kitchadi mit Quinoa | 185 |
| Mittagessen | 175 | Grundrezept für 5 l Gemüsebrühe | 186 |
| Kartoffel-Karotten-Puffer | 175 | Die schnellste aller Gemüsesuppen | 187 |
| Pastinaken-Zucchini-Puffer | 176 | ABC-Suppe..... | 187 |
| Mango-Chutney..... | 177 | Rote-Bete-Fenchel-Cremesuppe..... | 188 |
| Apfel-Zimt-Kompott | 177 | Brokkoli-Apfel-Kohlrabi-Suppe | 189 |
| Birnen-Zucchini-Puffer mit Chutney..... | 178 | Zwei süße Betthupferl | 190 |
| Bratlinge de luxe mit fruchtigem Rotkraut..... | 179 | Träum-süß-Nachtisch..... | 190 |
| Kräuterfladenbrot mit Oliven-Tomaten-Relish ... | 180 | Kardamom-Pflaumen-Reis | 191 |

Epilog..... 192

| | |
|-------------------|-----|
| Begegnungen..... | 192 |
| Was bleibt? | 194 |

| | |
|-----------------|-----|
| Literatur | 196 |
|-----------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Bildnachweis | 200 |
|--------------------|-----|