

Matthias Lauterbach, Susanne Hilbig

So bleibe ich gesund

Was Sie für Ihre Gesundheit,
Lebensenergie und
Lebensbalance tun können

Ein Programm in 10 Etappen

Fotos von Heiko Preller

2006

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

ISBN 13: 978-3-89670-562-4

ISBN 10: 3-89670-562-8

Erste Auflage, 2006

© 2006 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliographische Informationen Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden sie unter: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: **carl-auer-info-on@carl-auer.de**.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Das Buch ist Ihr Begleiter	10
Wie Sie Ihren Begleiter nutzen können	10
Der Weg, der vor Ihnen liegt	12
Die Etappen der Reise »So bleibe ich gesund«	14
Die erste Etappe	14
1. Die Klärung der Frage »Wozu?«	15
2. Eine erste Aufgabe zur Vorbereitung des langfristigen Erfolges	16
3. Zwei Grundlagentexte	17
4. Ausgangspunkt: Check-up	20
5. Eine erste Zielbeschreibung	26
6. Atmung	27
7. Bewegung	29
Die zweite Etappe	31
1. Gesundheitslandkarte und Gesundheitsmetaphern	32
2. Wie fange ich (wieder) an?	36
3. Die Entscheidungsmatrix	36
4. Die Lebenskarten	38
5. Die Sterbeszenarien	39
6. Die Entscheidung und Ihr Vertrag mit sich selbst	40
7. Die erste Skizzierung des Weges	41
8. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Vom Himmel zur Erde	43
Die dritte Etappe	44
1. Salutogenese und Lebensbalancen	45
2. Bewegung	49
3. Wahrnehmung	60
4. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Atmung und Atemmeditation	62
Die vierte Etappe	64
1. Das Netzwerk Ihrer Gesundheitsorientierung	65
2. Ernährung – jenseits von Diäten	68
3. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Die Fantasiereise	81
4. Gratulation und erster Check	82
Die fünfte Etappe – Der zweite Monat	84
1. Die balancierten Zielfelder	85
2. Die Jahresplanung	90

3. Ihre Scheiterstrategien _____	91
4. Atmung, Körperwahrnehmung, Body Scan _____	92
5. Schlaf _____	96
Die sechste Etappe – Der dritte Monat	111
1. Stress, Stressprotektion _____	112
2. Gesundheitsorientierung im Arbeitsalltag _____	141
3. Die Entspannungsübung dieser Etappe: muskuläre Kurzentspannung _____	144
4. Psychoenergetische Stressbalance _____	146
5. Meilenstein _____	148
Die siebte Etappe – Der vierte Monat	151
1. Bewegung _____	152
2. Was bei Ausdauerbewegung noch alles möglich ist _____	155
3. Sinnfragen _____	162
4. Die Checkliste »Das Wissen über sich selbst« _____	167
5. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Reise zu Ihrem Ort der inneren Kraft _____	170
Die achte Etappe – Der fünfte Monat	171
1. Glück und Zufriedenheit _____	172
2. Die Energiebilanz _____	183
3. Der Biorhythmus _____	186
4. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Sonnenmeditation _____	191
Die neunte Etappe – Der sechste Monat	193
1. Fotoexplorationen und Fotoinszenierungen _____	194
2. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Augenentspannung _____	198
3. Meditation: Verbindung mit der Lichtenergie _____	200
4. Meilenstein zum »Bergfest« _____	200
Die zehnte Etappe – Das zweite Halbjahr	204
1. Nachhaltigkeit _____	205
2. Übungen zur Achtsamkeit _____	207
3. Die Entspannungsübungen dieser Etappe: Entspannen mit Musik, Farben, Aromen und Bewegung _____	208
4. Der abschließende Check up _____	211
5. Das Fest _____	215
Der Ausblick	216
1. Gesundheitsorientierung als Grundhaltung _____	217
2. Abwechslung schaffen _____	218
3. Meilensteine einrichten _____	219
Literatur _____	220
Hinweise zum Weiterlesen und Weiterüben _____	222
Anhang _____	225
Über die Autoren _____	232