

**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

Zweite Auflage, 2008

Vorwort	7
Einleitung	9
Das Buch ist Ihr Begleiter	10
Wie Sie Ihren Begleiter nutzen können	10
Der Weg, der vor Ihnen liegt	12
<b>Die Etappen der Reise »So bleibe ich gesund«</b>	<b>14</b>
<b>Die erste Etappe</b>	<b>14</b>
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
<b>Die zweite Etappe</b>	<b>31</b>
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
<b>Die dritte Etappe</b>	<b>44</b>
1. Salutogenese und Lebensbalancen	45
2. Bewegung	49
3. Wahrnehmung	60
4. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Atmung und Atemmeditation	62
<b>Die vierte Etappe</b>	<b>64</b>
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
<b>Die fünfte Etappe-Der zweite Monat</b>	<b>84</b>
1. Die balancierten Zielfelder	85
2. Die Jahresplanung	90

3. Ihre Scheiterstrategien	91
4. Atmung, Körperwahrnehmung, Body Scan	92
5. Schlaf	96
<b>Die sechste Etappe - Der dritte Monat</b>	<b>in</b>
1. Stress, Stressprotektion	112
2. Gesundheitsorientierung im Arbeitsalltag	141
3. Die Entspannungsübung dieser Etappe: muskuläre Kurzentspannung	144
4. Psychoenergetische Stressbalance	146
5. Meilenstein	148
<b>Die siebte Etappe - Der vierte Monat</b>	<b>151</b>
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
<b>Die achte Etappe-Der fünfte Monat</b>	<b>171</b>
1. Glück und Zufriedenheit	172
2. Die Energiebilanz	183
3. Der Biorhythmus	186
4. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Sonnenmeditation	191
<b>Die neunte Etappe - Der sechste Monat</b>	<b>193</b>
1. Fotoexplorationen und Fotoinszenierungen	194
2. Die Entspannungsübung dieser Etappe: Augenentspannung	198
3. Meditation: Verbindung mit der Lichtenergie	200
4. Meilenstein zum »Bergfest«	200
<b>Die zehnte Etappe - Das zweite Halbjahr</b>	<b>204</b>
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
<b>Der Ausblick</b>	<b>216</b>
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