

Dr. med. Lutz Bannasch
Beate Junginger

LIEBER GESUND & GLÜCKLICH

Die Körper-Geist-Seele-Formel gegen Stress

MensSana 
BEI KNAUR

Inhalt

Ein Wort zuvor	9
Noch gesund oder schon krank?	12
Selbst-Check: Leide ich am Overload-Syndrom?	14
PNI – Die neue Zauberformel	27
Körper, Geist und Seele sind eins	28
Die Einheit der irdischen Existenz	29
Die Suche nach den großen Lebensrätseln	30
Die Kluft des dualistischen Denkens	32
Was ist Psychoneuroimmunologie?	36
P = Psyche	38
N = Nerven	40
I = Immunsystem	50
Die Schwachstellen des Immunsystems	63
PNI-Forschung: Die neuesten Studien im Überblick	69
Glückliche Seele – gesunder Körper	73
Think pink: Die Macht des positiven Denkens	75
Das Leben gestalten mit emotionaler Kompetenz	80
Glück und Erfüllung im spirituellen Raum	81
Die wichtigsten Werte unseres Seins	85
Leidende Seele – kranker Körper	90
Höhen und Tiefen	92
Vorwürfe: »Schuld sind immer die anderen!«	95
Mangelndes Vertrauen in sich und die Welt	96
Gift in unseren Beziehungen	97
»Stress« – ein Massenphänomen	98

Die drei PNI-Typen	103
Das Wesen beeinflusst die Körperabwehr	104
Ihr persönlicher Test für Körper, Geist und Seele . . .	105
Der ausgeglichene Typ	117
Der gebremste Typ	119
Zwei typische Patientenschicksale	122
Der überaktive Typ	126
Zwei typische Patientenschicksale	129
Den Krankmachern auf der Spur	135
Zwischen gesund und krank – das	
Overload-Syndrom	136
Grauzone	137
Burn-out-, Bore-out- und CF-Syndrom	139
Schmerzen & Co. – Signale des Körpers	146
Verdauungsprobleme	146
Häufige Infekte	149
Fieber	151
Schmerzzustände	152
Allergien	153
Hautprobleme	155
Schlafstörungen	159
Wie die Seele durch die Krankheit spricht	160
Gefühle & Co. – Signale der Seele	164
Toxische Beziehungen	164
Ängste	168
Nervosität und Unruhe	171
Müdigkeit und Antriebslosigkeit	172
Ärger und Gereiztheit	173
Depressive Verstimmung	174
Essstörungen	176

Die Lösung der eigenen Probleme 181

Machen Sie sich auf den Weg – jetzt! 182

Schritt für Schritt zum Erfolg 184

Ideale Startbedingungen 186

Das Coaching durch Profis 194

Vier Therapieerfolgsgeschichten 194

Coachen Sie sich selbst –

in zwölf Schritten zum Erfolg 207

1: Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen
und Anschauungen 207

2: Nehmen Sie einen anderen Blickwinkel ein 209

3: Bedenken Sie die Macht der Sprache 210

4: Visualisieren Sie Ihre jetzige
Lebenssituation 211

5: Holen Sie sich Feedback 213

6: Schauen Sie in den Spiegel 218

7: Hören Sie auf den eigenen Widerstand 219

8: Übernehmen Sie Verantwortung
für sich selbst 220

9: Definieren Sie Ihre Ziele 223

10: Überprüfen Sie Ihre Lebensbedingungen 224

11: Überprüfen Sie Ihre Beziehungen 231

12: Achten Sie auf die versteckten Botschaften 239

Die bewährten PNI-Module für ein neues Leben 243

Stärkung für Körper, Geist und Seele 244

Tipps für den gebremsten Typ 244

Tipps für den überaktiven Typ 248

Tipps für alle Typen 251

Einfache Yoga-Übungen 257

Für ein harmonisches Miteinander	273
Tipps für den gebremsten Typ	273
Tipps für den überaktiven Typ	274
Tipps für alle Typen	276
Gleichgewicht im Alltag	278
Tipps für den gebremsten Typ	278
Tipps für den überaktiven Typ	282
Tipps für alle Typen	285
Wenn professionelle Hilfe nötig ist	301
Professionelle Hilfe vom Arzt	302
Begleitung durch einen Coach	306
Wann eine Therapie ratsam ist	309
Manuelle Therapieverfahren	311
Zwei Wegweiser zur ganzheitlichen	
»Körper-Geist-Seele-Therapie«	323
Wegweiser für den gebremsten Immuntyp	324
Wegweiser für den überaktiven Immuntyp	335
Literatur	347
Adressen, die weiterhelfen	349
Die Autoren	350
Danksagung	351