

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Der Nutzen</b> .....	<b>11</b>
<b>2. Freude am Leben heißt Freude am Atmen</b> .....	<b>13</b>
<b>3. Den Atem verstehen</b> .....	<b>15</b>
<b>4. Die anatomische Grundlage</b> .....	<b>17</b>
4.1 Das Zwerchfell – unser Haupt-Atemmuskel .....	17
4.2 Die umfangreiche Bedeutung der freien Schwingungskapazität des Zwerchfells .....	18
<b>5. Ein Experiment für dich</b> .....	<b>19</b>
5.1 Der Ressourcentransfer .....	19
<b>6. Der archaische Ressourcenpool – Sechs Teile deines Selbst</b> .....	<b>23</b>
6.1 Das Grenzverhalten – mein Platz .....	25
6.1.1 Die daraus entwickelte Kompetenz .....	25
6.1.2 Die darunter liegende Wunderkraft Geborgenheit .....	26
6.1.3 Ein Experiment für dich – die Schnur-Übung .....	27
6.2 Das Ur-Vertrauen – der Fluss des Lebens .....	31
6.2.1 Die daraus entwickelte Kompetenz .....	31
6.2.2 Die darunter liegende Wunderkraft .....	32
6.2.3 Ein Experiment für dich – Die Atemübung Grund und Boden .....	33
6.3 Die Wandlung – alle Sinne offen .....	37
6.3.1 Die daraus entwickelte Kompetenz .....	37
6.3.2 Die darunter liegende Wunderkraft – die offene Wahrnehmung .....	38
6.3.3 Ein Experiment für dich – aus der Ruhe in die Bewegung .....	39

6.4	Die Kommunikation – Verbindung als Schlüssel zum Glück .....	41
6.4.1	Die daraus entwickelte Kompetenz .....	42
6.4.2	Die darunter liegende Wunderkraft – die Einzigartigkeit .....	43
6.4.3	Ein Experiment für euch – reagieren aufeinander .....	44
6.5	Die Führungskraft – folge deiner Vision .....	47
6.5.1	Die daraus entwickelte Kompetenz .....	47
6.5.2	Die darunter liegende Wunderkraft .....	48
6.5.3	Ein Experiment für dich .....	48
6.5.4	Ein Experiment für euch .....	51
6.6	Die Emotionale Intelligenz – die Kraft deines Herzens .....	55
6.6.1	Die daraus entwickelte Kompetenz .....	55
6.6.2	Die darunter liegende Wunderkraft .....	56
6.6.3	Ein Experiment für dich .....	57
<b>7.</b>	<b>Das Zusammenspiel deiner sechs Selbstanteile .....</b>	<b>61</b>
<b>8.</b>	<b>Die einzelnen Verbindungen .....</b>	<b>65</b>
8.1	Was das Grenzverhalten dem Inneren Team zu bieten hat .....	65
8.2	Was das Vertrauen dem Inneren Team zu bieten hat .....	70
8.3	Was die Wandlungskompetenz dem Inneren Team zu bieten hat .....	74
8.4	Was die Kommunikations-Kompetenz dem Inneren Team zu bieten hat .....	77
8.5	Was die Führungs-Kompetenz dem Inneren Team zu bieten hat .....	81
8.6	Was die Emotionalen Intelligenz dem Inneren Team zu bieten hat .....	85
<b>9.</b>	<b>Die drei Ebenen – die drei Atem-Ebenen .....</b>	<b>89</b>
9.1	Die Basis – die Existenz .....	89
9.2	Die Mitte – das Miteinander .....	90

9.3	Die obere Ebene – das Geistige und der Zugang zur Transzendenz .....	91
9.4	Der Einfluss der Ebenen untereinander .....	92
<b>10.</b>	<b>Die Umsetzung im Alltag .....</b>	<b>95</b>
10.1	Das Resilienz Training .....	95
10.1.1	Das Resilienz-Profil .....	96
10.1.2	Das Stärken der Verbindungen .....	97
10.1.2.1	Was das Grenzverhalten von seinem Team erhält .....	98
10.1.2.2	Was das Vertrauen vom Team erhält .....	104
10.1.2.3	Was die Wandlungs-Kompetenz vom Team erhält .....	108
10.1.2.4	Was die Kommunikations-Kompetenz vom Team erhält .....	112
10.1.2.5	Was die Führungskompetenz vom Team erhält .....	116
10.1.2.6	Was die Emotionale Intelligenz vom Team erhält .....	122
10.1.2.7	Wenn nichts mehr geht .....	128
10.2	Die Vorbereitung auf eine herausfordernde Situation .....	131
10.3	Konflikte .....	133
10.4	Beziehungsthemen .....	135
10.4.1	Die Kunst des Wünschens .....	138
<b>11.</b>	<b>Die Freude am Leben heißt Freude am Atmen .....</b>	<b>139</b>
<b>12.</b>	<b>Gewidmet den Kindern – wie gelangt dieses Wissen zu den Kindern? .....</b>	<b>141</b>
<b>13.</b>	<b>Mein Dank .....</b>	<b>147</b>
<b>14.</b>	<b>Fachbegriffe und Literaturverweis .....</b>	<b>149</b>