

Inhalt

Danksagung	6
Einleitung	7
Entstehung und Aufbau des BGTs	12
Methodik und Anwendung des BGTs	18
Die Themen des Trainings	
1. Ort der Ruhe und Kraft	26
2. Lebensenergie	34
3. Vorsätze	43
4. Selbstvertrauen	50
5. Lebensfreude	59
6. Grundbedürfnisse	66
7. Ernährung – Bewegung – Schlaf	73
8. Abwehrkraft	83
9. Innerer Berater / Innere Beraterin	95
10. Beziehungen	102
11. Kränkung	109
12. Konflikte	117
13. Krankheitsgewinn	130
14. Abschied – Tod – Neubeginn	140
15. Lebensweg	150
16. Lebensplanung	155
Anhang 1	161
Anhang 2	162
Literatur	163