

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	7
1. Gesundheit	9
1.1 Dimensionen von Gesundheit	10
1.1.1 Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit	11
1.1.2 Gesundheit als funktionale Leistungsfähigkeit	12
1.1.3 Gesundheit als Homöostase	14
1.1.4 Gesundheit als Anpassung/Flexibilität	14
1.1.5 Gesundheit als Selbstverwirklichung	15
1.1.6 Gesundheit als Reservoir an Energie und Stärke	16
1.1.7 Gesundheit als Wohlbefinden	18
1.1.8 Gesundheit als Willenskraft	23
1.2 Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln nach FALTERMAIER	24
1.2.1 Gesundheitsbewusstsein	24
1.2.2 Gesundheitshandeln	28
1.3 Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Qigong	32
1.3.1 Qi	33
1.3.2 Wirkungsweise des Qigong	34
1.3.3 Die vier Prinzipien im Umgang mit Qi	36
1.3.4 Hinweise zur Übepaxis	39
1.3.5 Qigong als Methode zur Selbstheilung	40
2. Darstellung relevanter Forschungsergebnisse	42
2.1 Allgemeines	42
2.2 Einzelne Studien	42
2.3 Risiken	44
3. Die Weiterbildungen	45
3.1 Inhalte der Weiterbildungen	45
3.2 Die Teilnehmer	46
4. Entwicklung der Fragestellung	48
5. Methodische Umsetzung der Fragestellung	50

6. Entwicklung und Beschreibung des Kategoriensystems	54
6.1 Wohlbefinden	54
6.2 Ressourcen	56
6.2.1 Personale Ressourcen	56
6.2.2 Energetische Ressourcen	56
6.2.3 Körperliche Ressourcen	57
6.2.4 Erweiterte Welt- und Selbstsicht	57
6.3 Handeln im Alltag	59
6.4 Handeln für die Gesundheit	59
6.5 Volition im Übeprozess	60
7. Darstellung der Ergebnisse	63
7.1 Wohlbefinden	63
7.2 Ressourcen	79
7.2.1 Personale Ressourcen	79
7.2.2 Energetische Ressourcen	90
7.2.3 Körperliche Ressourcen	101
7.2.4 Erweiterte Welt- und Selbstsicht	105
7.3 Handeln im Alltag	111
7.4 Handeln für die Gesundheit	115
7.5 Volition im Übeprozess	124
7.5.1 Konfrontation und Umgang mit Widerständen	124
7.5.2 Entwicklung von Übestrategien	138
7.5.3 Erfolgserlebnisse	147
7.5.4 Bewertungen und Erkenntnisse im Übeprozess	149
8. Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	165
8.1 Wohlbefinden	165
8.2 Ressourcen	167
8.2.1 Personale Ressourcen	167
8.2.2 Energetische Ressourcen	168
8.2.3 Körperliche Ressourcen	169
8.2.4 Erweiterte Welt- und Selbstsicht	170
8.3 Handeln im Alltag	170
8.4 Handeln für die Gesundheit	171
8.5 Volition im Übeprozess	172
9. Fazit	174
Literatur	179
Anhang: Die Tagebuchtexte	187