

---

**Über die Harmonie zwischen  
Körper, Geist und Psyche und  
die Folgen ihrer Störung**

Seite 15

**A**

---

**Das 3-Minuten-  
Entspannungsprogramm**

Seite 83

**B**

---

**Das 3-Minuten-  
Entspannungsprogramm  
üben**

Seite 125

**C**

---

**Das 3-Minuten-  
Entspannungsprogramm  
anwenden**

Seite 209

**D**

---



<b>I. Die Einheit Mensch</b>	<b>16</b>
1. Wie wirken Körper, Geist und Psyche zusammen?	16
2. Der Dialog zwischen Bewußtsein und Unterbewußtsein	20
<b>II. Die Kraft der Konzentration</b>	<b>30</b>
1. Was ist Konzentration?	31
2. Die Bedeutung der Konzentration	32
3. Konzentrationsschwäche – warum?	35
<b>III. Die Bedeutung der Rhythmen</b>	<b>38</b>
1. Welche Rhythmen bestimmen unser Leben?	38
2. Der Jahresrhythmus	39
3. Der Tagesrhythmus	40
4. Der Arbeitsrhythmus	43
a) Arbeitsrhythmus und Unvernunft	43
b) Der Energievorrat	44
c) Müdigkeit als Warnsignal	46
d) Was ist Müdigkeit eigentlich?	47
5. Anspannen, nicht verkrampfen, entspannen, nicht erschlaffen	56
a) Grundsätzliches	56
b) Die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Psyche	59

c) Pausen sind unabdingbar	60
d) Der harmonische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung	65
e) Überspannungen	66
f) Mehrspannungen	67
g) Unnützzspannungen	69
h) Dauerspannungen	71
i) Spannungswechsel und Spannungsausgleich	72
6. Die Atmung als zentraler Lebensrhythmus	73
<hr/>	
a) Die Bedeutung der Atmung	73
b) Atmung und Entspannung	74
<b>IV. Auch die Nachwirkzeit von Gehirnaktivitäten erfordert Pausen</b>	<b>77</b>
<hr/>	
1. Nachwirkzeit, was ist das?	77
<hr/>	
2. Die schlimmen Folgen ihrer Vernachlässigung	77
<hr/>	
<b>I. Grundlegendes über das 3-Minuten- Entspannungsprogramm (3-M-EP)</b>	<b>84</b>
<hr/>	
1. Die äußere Haltung im allgemeinen	84
<hr/>	
2. Die äußere Haltung im besonderen	86
<hr/>	
a) Entspanntes Liegen	86
b) Entspanntes Sitzen	86
c) Entspanntes Stehen	88
d) Entspanntes Gehen	89

# B

<b>II. Wie ist das 3-Minuten- Entspannungsprogramm aufgebaut?</b>	<b>91</b>
1. Der Gesamtaufbau in der Übersicht	91
2. Die vitalisierende Entspannung	93
a) Die körperliche Entspannung	93
b) Die Rücknahme als körperlicher Teil der Neueinstellung	96
c) Die geistige Entspannung	100
d) Die seelische Entspannung	102
e) Zusammenfassung	105
3. Die Neueinstellung	107
a) Die geistige Neueinstellung – Die positive Gedankenführung	108
b) Die seelische Neueinstellung – Die Motivation	115
c) Die körperliche Neueinstellung – Die Rücknahme	115
<b>III. Die Kurzform des 3-Minuten- Entspannungsprogramms</b>	<b>118</b>
1. Wie läuft die Kurzform ab?	118
2. Wann sollte sie angewendet werden?	118
<b>C I. Allgemeines über das Üben</b>	<b>126</b>
1. Welche Grundsätze sollte man beachten?	127
2. Wie oft sollte man üben?	130

---

3. Wie lange sollte man üben?	130
4. Wann sollte man üben?	131
5. Wo sollte man üben?	132
<hr/>	
<b>II. Wie beugt man dem Vergessen vor?</b>	<b>134</b>
1. Feste Übungszeiten und -plätze wählen	134
2. Erinnerungszeichen setzen	135
3. Kontrollblatt führen	136
<hr/>	
<b>III. Wie lassen sich feste Gewohnheiten aufbauen?</b>	<b>141</b>
1. Warum ist Automatisierung notwendig?	141
2. Wie automatisiert man Handlungsabläufe?	141
3. Die Bedeutung des Signalwortes	142
<hr/>	
<b>IV. Was tun, wenn Übungserfolge ausbleiben?</b>	<b>143</b>
1. Sicher zur körperlichen Entspannung	143
2. Sicher zur geistigen Entspannung	144
3. Sicher zur seelischen Entspannung	146
a) Natürliche Entspannungshilfen	146
b) Grundregeln zur Erhaltung der psychischen Gesundheit	148
c) Alkohol als Entspannungshelfer	159
d) Das Rauchen als Entspannungshelfer?	161

---

e) Psychopharmaka als Entspannungshelfer	162
4. Was tun, wenn das positive Denken mißlingt?	163
<hr/>	
a) Was verstehen wir unter positivem Denken?	164
b) Was verstehen wir unter sie-bezogenem positivem Denken?	165
c) Was verstehen wir unter negativem Denken?	166
d) Warum sind negative Gefühle, Vorstellungen und Gedanken so hartnäckig?	168
e) Worin liegen die Gefahren des negativen Denkens?	169
f) Entspannen und positives Denken als wirkungsvolle Mittel gegen negative Gedanken	172
g) Freude ist lebensnotwendig	175
h) Lächeln, die stille Sprache der Freude	178
5. Was tun, wenn die Motivation fehlt?	181
<hr/>	
a) Was ist Motivation?	181
b) Welche Motive bewegen uns zum Handeln?	181
c) Motivation und Willenseinsatz	185
d) Die Motivation in der Praxis	186
e) Wie kann man sich stärker selbst motivieren?	187
6. Vom positiven Denken zum positiven Handeln	189
<hr/>	
7. Was tun, wenn andere gegensteuern?	193

---

8. Die Einstellung als wichtige Weichenstellung im Leben	195
a) Wovon ist die Einstellung abhängig?	195
b) Einstellung und Alter	197
c) Die Folgen einer positiven Einstellung	199
d) Die Folgen einer negativen Einstellung	199
9. Was tun, wenn sich beim Üben unangenehme Gefühle einstellen?	201
a) Ist Entspannen gefährlich?	203
b) Wer sollte vorher den Arzt fragen?	205
<b>V. Die Sekundenversion</b>	<b>206</b>
<b>I. Autosuggestion als Lebenshilfe</b>	<b>210</b>
1. Was ist Hypnose?	210
2. Was ist Autosuggestion?	211
3. Autosuggestionsszusprachen richtig formulieren	214
4. Autosuggestion auf dem Prüfstand	218
5. Bewährte Autosuggestionformeln	219
6. Autosuggestion und das 3-M-EP	223
7. Wichtige Schlußbemerkung zur Autosuggestion	223



---

<b>II. Wo liegen die Verhaltensvorteile des positiv eingestellten und entspannt lebenden Menschen?</b>	<b>226</b>
1. Entspanntes Leben und positives Denken als Forderung der Psychohygiene	226
2. Die Verhaltensweisen des seelisch ausgeglichenen Menschen	227
3. Ein schwieriger, aber lohnender Weg	229
<b>III. Die Anwendung des 3-M-EP im Alltag</b>	<b>230</b>
1. Arbeitsrhythmus und Tagesleistungskurve	230
2. Zwangspausen sinnvoll nutzen	242
<b>IV. Die Anwendung des 3-M-EP in Ausnahmesituationen</b>	<b>244</b>
1. Über Streß und Stressoren	244
2. Der Streßmechanismus	245
3. Streß, lebensnotwendig und gefährlich	246
4. Mit dem 3-M-EP gefährlichen Streß vermeiden	248
5. Disstreßgeladene Situationen und wie man sie meistert, beziehungsweise entschärft	251
a) Angst	251
b) Zeitnot	253

---

c) Prüfungen	255
d) Schwierige Verhandlungen	257
e) Ärztliche und zahnärztliche Eingriffe	258
f) Unfälle	259
g) Streit, hitzige Diskussionen	260
h) Flugangst	261
i) Schwellensituationen	262
j) Schocknachrichten	262

---

Ein Nachwort, das zum Vorwort werden wird	264
--	-----

Literatur	266
-----------	-----