

Anna Maria Pircher-Friedrich
Rolf Klaus Friedrich

Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

Eine Anleitung – auch für Manager

Erich Schmidt Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
dnb.ddb.de abrufbar.

**Weitere Informationen zu diesem Titel finden Sie im
Internet unter**

[ESV.info/978 3 503 11247 0](http://ESV.info/978_3_503_11247_0)

ISBN: 978 3 503 11247 0

Alle Rechte vorbehalten

© Erich Schmidt Verlag GmbH & Co., Berlin 2009
www.ESV.info

Dieses Papier erfüllt die Frankfurter Forderungen
der Deutschen Bibliothek und der Gesellschaft für das Buch
bezüglich der Alterungsbeständigkeit und entspricht
sowohl den strengen Bestimmungen der US Norm Ansi/Niso
Z 39.48-1992 als auch der ISO-Norm 9706

Satz: Peter Wust, Berlin

Druck und Bindung: Strauss, Mörlenbach

Inhaltsverzeichnis



Anstelle eines Vorworts	5
1. Warum dieses Buch?	9
2. Was Gesundheit, Erfolg und Erfüllung wirklich bedeuten?	13
Was ist Gesundheit?	13
Was ist Erfolg?	16
Was ist Erfüllung?	18
3. Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung.	23
Die vier Säulen ganzheitlicher Gesundheit	23
4. Vier tragende Säulen für ganzheitliche Gesundheit, Erfolg und Erfüllung und ihre Stabilität vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Realität	31
Die physische Gesundheit	31
Die psychische Gesundheit	37
Manager im Visier	44
Die soziale Gesundheit	47
Manager im Visier	53
Die existenzielle Gesundheit	55
Manager im Visier	60
5. Selbstgestaltung, Resilienz und Lebensthema als Ressourcen für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	63
Das magische Dreieck der Selbstgestaltung und Lebenskunst	64
Was bedeutet Selbstverantwortung?	67
Was bedeutet Resilienz?	68
Was bedeutet Lebensthema?	70
Unsere Haltungen überprüfen	71
Unser Menschenbild: Dreh- und Angelpunkt für Erfolg oder Misserfolg	74
Ein würdiges Menschenbild: Voraussetzung für Gesundheit, Erfolg und Erfüllung	79

6. Lebenskunstmanagement und ganzheitliche	
Gesundheitsgestaltung: Was ist möglich?	87
Was Lebenskunst bedeutet	87
Lebenskunstmanagement und ganzheitliche Gesundheit	90
Lebenskunstmanagement und physische Gesundheit	90
1. Lebenskunstmanagement und Bewegung	91
2. Lebenskunstmanagement und Ernährung.	95
3. Lebenskunstmanagement und Genussmittelkonsum	105
4. Lebenskunstmanagement und Strahlenschutz	109
5. Lebenskunstmanagement und Sexualität	112
6. Lebenskunstmanagement und Schlaf	113
7. Lebenskunstmanagement und Vorsorge und	
Früherkennungsmedizin	114
Manager im Visier	121
Lebenskunstmanagement: Die sieben Tops der	
Selbstgestaltung und Lebenskunst	123
Die sieben Tops der Lebenskunst als Grundlage für	
psychische, soziale und existenzielle Gesundheit	123
Top 1: Unsere Einzigartigkeit erkennen und entfalten:	
durch Selbstgestaltung die Persönlichkeit	
werden, die wir sein können.	124
Manager im Visier.	141
Top 2: Mutig unseren eigenen Weg gehen	143
Manager im Visier.	149
Top 3: Sinnvolles bewirken	151
Manager im Visier.	156
Top 4: Die volle Verantwortung für unsere Haltungen	
und Gefühle übernehmen.	159
Manager im Visier.	169
Top 5: Den Lebenskünstler in uns wecken –	
Selbstvertrauen gewinnen.	171
Manager im Visier.	180
Top 6: Resonanzfähigkeit erzeugen	182
Manager im Visier.	190
Top 7: Nicht stehen bleiben.	192
Manager im Visier.	195
7. Wie man garantiert krank, erfolglos und unglücklich	
wird.	197
Literaturverzeichnis	203
Die Autoren	211