

INHALT

Vorwort	9
TEIL 1	
WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS DENKEN!	13
Unsere fünf Sinne:	
Die Schlüssel zur Welt der Schönheit	15
Wer ist schön?	23
Ein Ja oder Nein zum Körper?	24
Kann man zu schön sein?	32
TEIL 2	
DAS IDEALE SCHÖNHEITSLABOR:	
UNSER GEHIRN	37
Netzwerk Mensch:	
So kommuniziert das Gehirn mit unserem Körper	46
Neurolinguistisches Programmieren:	
So »sprechen« wir mit unserem Gehirn	49
Gehirn und körperliche Schönheit:	
Die wichtigsten Wirknetze	54
Die Haut	54
Die Mimik	56
Körperhaltung und Bewegung	58
Die Stimme	60
Der Stoffwechsel	61
Das Immunsystem	62

TEIL 3	
MENTALE SCHÖNHEIT	63
Mein inneres Selbstbild	66
Schönheit als Körperempfindung	77
Schönheit und innerer Dialog	82
Schönheit programmieren lernen	89
Die Kunst des Vergleichens	96
Schönheitsimpulse durch Modell-Lernen	102
Das Zentrum aller Schönheitsprozesse:	
Mein Ich-Gefühl	109
Schönheit ist Glaubenssache	115
 TEIL 4	
STRESS UND SCHÖNHEIT	121
Die Wirkung von Dauerstreß auf das Aussehen	123
Positiver und negativer Streß	126
Individuelle Möglichkeiten der Streßreduktion	129
Beruhigung über die Augen	130
Der magische Ton	131
Der Zauber der Düfte	132
Die Kraft der Berührung	133
Gehirngymnastik	134
Der Tarzan-Trick	137
 TEIL 5	
DER JUNGBRUNNEN:	
INNERE HARMONIE	139
Schönheit beginnt in der Gehirnzelle	148
Träumen macht schön	153
Die Auflösung von Schönheitsblockaden	157
Energie zum Fließen bringen	166
Selbstverwirklichung statt Selbstkontrolle	173
Die innere Schönheitsfee	175
Die Schönheit der inneren Gesellschaft	182

TEIL 6

UNSERE WIRKUNG AUF

ANDERE MENSCHEN	189
Kontakt und lebendige Schönheit	193
Liebe und Schönheit	204
Und wenn mich jemand häßlich findet?	212
Neid und Schönheit	214
»Kindchenschema« und Schönheit	219

TEIL 7

WICHTIGE SCHÖNHEITSTHEMEN 223

Schönheit und Ernährung:

<i>Iß dich schön</i> von Prof. Dr. Michael Hamm	224
Schönheit und Emotionen	236
Schönheit und Kosmetik	245
Schönheit und Kleidung	247
Schönheit und Bewegung	249
Schönheit und Medikamente	251
Schönheit und Operationen	252
Schönheit und Drogen	254
Schönheit und Krankheit	256
Schönheit und Kindererziehung	258
Schönheit und Alter	262
Literaturverzeichnis	265