

# Inhalt

## EINFÜHRUNG

Was macht die Seele stark und widerstandsfähig?

**7**

## KÖRPER & SINNE

### KAPITEL 1

Nahrung für die Seele

**19**

### INTERMEZZO

Wenn Gedanken und Gefühle erstarren

**35**

### KAPITEL 2

Die Zutaten einer entzündungslindernden Kost

**43**

### KAPITEL 3

Sport ist die beste Stressmedizin

**61**

### KAPITEL 4

»Hormesis« oder

Was mich nicht umbringt, stärkt mich

**77**

### KAPITEL 5

Ein Wirkstoff namens Wald

**87**

KAPITEL 6

Psychotherapie über Nacht

**109**

INTERMEZZO

Musik – ein Waldbad für die Ohren

**119**

**PSYCHE**

KAPITEL 7

Wie du deinen Geist befreist

**125**

KAPITEL 8

Sich selbst spüren und annehmen

**151**

KAPITEL 9

Lebenskunst nach Art der Stoiker

**169**

INTERMEZZO

Der Barista, das Handy und warum unsere Psyche  
in Gemeinschaft aufblüht

**179**

KAPITEL 10

Mit Ecstasy und Psilocybin zu einem neuen Ich

**185**

RESÜMEE

Zehn Wege zur Stärkung der Seele

**227**

Anmerkungen 237 Literatur 243

Register 251 Abbildungsnachweis 255