

# Inhalt

## Vorwort

11

## Einleitung Darf ich vorstellen? Ihr Quantenkörper

### Teil Eins Lebenslanges Wohlbefinden

Das Paradox des Wohlbefindens	29
Die Quantenlösung	37
Einfache Übungen: Atmen, Fühlen, Sehen	43
Ein wirksames Mittel gegen Stress	64
Maximales Wohlbefinden	69

### Teil Zwei Die Quantenrealität ist auch Ihre Realität

Sie sind ein Geheimnis	79
Der Ursprung allen Seins	87
Der Fluss des Lebens	95
Bauplan des Wunders	103

### Teil Drei Erweitern Sie Ihr Gewahrsein: Sieben Quantendurchbrüche

Wie ein Durchbruch gelingt	115
Nr. 1 – Wie Wahrnehmung die Wirklichkeit schafft	119
Nr. 2 – Die Welt ist magisch und Sie sind der Magier	123

Nr. 3 – Der Erfahrende ist zeitlos	127
Nr. 4 – Unendlichkeit ist die neue Normalität	133
Nr. 5 – Das Gehirn ist nicht der Geist	138
Nr. 6 – »Ich« ist eine schlechte Angewohnheit	143
Nr. 7 – Das Sein ist die Krönung	148

## Teil Vier

### Die neue Wissenschaft vom Leben: Quantenantworten auf alte Fragen

Ein anderer Blickwinkel	161
Ist der Quantenstoffwechsel der Schlüssel zur Ursache von Krankheit und Altern?	164
Was, wenn Altern ein Missverständnis ist?	170
Warum ist Ihr Körper nicht makellos?	175
Eine neue Perspektive: die Fitnesslandschaft	180
Die bemerkenswerte Bedeutung der habitablen Zone	183
Warum Schöpfung undenkbar ist	187
Schreiben Sie Ihre Erinnerungen in die Luft	194
Wer hält den Laden am Laufen?	199
Was, wenn alles lebendig ist?	203
Nicht »Du bist, was du issst«, sondern »Du bist, was du gegessen hast«	207
Ordnung aus dem Chaos: Warum Sie kein Wirbelsturm sind	212
Die wichtigste Beziehung Ihres Gehirns ist nicht die zu Ihnen	216
Die Weisheit des Körpers ist die Weisheit des Jetzt	221
Zusammenfassung	229
Epilog	235
Danksagung	241
Register	245
Über die Autoren	256