

Inhalt

1	Blick ins Gehirn	1
	Eine Tour d'Horizon	
2	Der Geist prägt das Gehirn	15
	Wie mentale Prozesse unser Gehirn verändern	
3	Emotion und Bewegung	33
	Gefühle ausdrücken und verstehen	
4	Psychosomatik und Epigenetik	47
	Frühkindliche Erfahrungen beeinflussen die Gesundheit	
5	Schmerz, lass nach	62
	Den Schmerz mental beeinflussen	
6	Herz und Psyche	77
	Herzkrank durch emotionalen Stress	
7	Die Angst verlernen	93
	Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung	
8	Das Traumagedächtnis	108
	Faszinierende Einsichten dank Optogenetik	
9	Hirnforschung und Spiritualität	118
	Meditation verändert das Gehirn	
10	Resilienz	128
	Resistent gegen Stress	

11	Optimismus tut gut	143
	<i>Wie Psyche und Immunsystem aufeinander einwirken</i>	
12	Heilende Worte	158
	<i>„Sprechende Medizin“ wirkt</i>	
	Sachverzeichnis	173