

Inhalt

Vorwort	5
Teil I – Unter Druck – Leistungsfähigkeit in akuten Stresssituationen	7
1 – Abtauchen in 122 Meter Tiefe	8
2 – Stress	11
3 – Die Kraft der Atmung	25
4 – Positive Emotionen	54
5 – Gedankenkontrolle	77
6 – Die DeepFlow-Methode	115
7 – DeepFlow – die Anleitung	119
8 – Rückkehr aus der Tiefe	123

Teil II – Langer Atem – Gesundheit und Resilienz in anhaltenden Belastungsphasen	125
1 – Chronischer Stress	130
2 – HRV: Der Schlüsselindikator für Stressresistenz und Gesundheit	132
3 – Die DeepFlow-Methode zur nachhaltigen Steigerung der HRV	139
4 – Atemregulation – Wie dein Atem dich neu programmiert .	149
5 – Äußere Atmung	152
6 – Innere Atmung	185
7 – Atem und innere Balance	237
8 – Atmung zur Linderung gesundheitlicher Beschwerden	263
9 – Träume verwirklichen	276
Nachwort: Der Moment, der uns zusammenbrachte.	278
Ressourcen.	280
Anmerkungen	283