

# Inhalt

<b>Herzlich willkommen beim DOSE-Effekt</b>	<b>8</b>
<b>Mehr über TJ Power</b>	<b>16</b>
<b>Teil 1: Dopamin</b>	<b>20</b>
Kapitel 1: Flow-Zustand	42
Kapitel 2: Disziplin	56
Kapitel 3: Handyfasten	64
Kapitel 4: Kaltes Wasser	78
Kapitel 5: Mein Ziel	88
<b>Teil 2: Oxytocin</b>	<b>100</b>
Kapitel 6: Miteinander	112
Kapitel 7: Berührung	122
Kapitel 8: Sozialleben	134
Kapitel 9: Dankbarkeit	150
Kapitel 10: Erfolge	160
<b>Teil 3: Serotonin</b>	<b>172</b>
Kapitel 11: Natur	182
Kapitel 12: Sonnenlicht	192
Kapitel 13: Darmgesundheit	200
Kapitel 14: Runterkommen	216
Kapitel 15: Tiefschlaf	226

<b>Teil 4: Endorphine</b>	238
Kapitel 16: Trainieren	246
Kapitel 17: Wärme	260
Kapitel 18: Musik	268
Kapitel 19: Lachen	276
Kapitel 20: Dehnen	282
<b>Schluss</b>	295
<b>Deine DOSE-Aktionen</b>	303
<b>DOSE-Stacking</b>	308
<b>DOSE-Revolution</b>	310
<b>Dank</b>	312
<b>Quellen</b>	314
<b>Stichwortverzeichnis</b>	315
<b>Über den Autor</b>	320