

# 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	Resilienz . . . . .	108
	Resistent gegen Stress	
9	Optimismus tut gut . . . . .	123
	Wie Psyche und Immunsystem aufeinander einwirken	
10	Heilende Worte . . . . .	138
	„Sprechende Medizin“ wirkt	
	Sachverzeichnis . . . . .	153