

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