

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
Einleitung . . . . .	15
Als der Arzt zum Patienten wurde . . . . .	15
Was hilft uns? . . . . .	19
Was Sie in diesem Buch erwartet . . . . .	23
1. Das offene Geheimnis der Selbstheilungskräfte . . . . .	27
Der innere Arzt – Heilkräfte in Aktion . . . . .	27
Wenn das eigene Haus in Schiefelage gerät . . . . .	33
Herr Doktor, machen Sie das schnell wieder weg . . . . .	39
2. Noch gesund oder schon krank? . . . . .	49
Die andere Sicht der Dinge . . . . .	49
Gesundheit und Krankheit – immer im Fluss . . . . .	52
Pilotin des eigenen Lebens . . . . .	56
Ressourcen, die geweckt werden wollen . . . . .	59
3. Der moderne Löwe . . . . .	69
Immer dieser Stress! . . . . .	69
Alarm im Gehirn: ein uraltes Warnsystem . . . . .	74
Stress ist wunderbar!? . . . . .	77
Dauerstress: Gehirn im Notstand . . . . .	80
Stress, Marke Eigenbau . . . . .	84
4. Zurück ins Gleichgewicht . . . . .	89
Wenn Körper und Seele streiken: Odyssee eines Ratlosen . . . . .	89
Vom Symptom zum Menschen: Mind-Body-Medizin . . . . .	93
Geist–Körper . . . . .	99
Körper–Geist . . . . .	106
Der Mix macht's . . . . .	110
5. Die Macht unseres Geistes . . . . .	115
Wie Meditation den Stress aus dem Gehirn fegt . . . . .	115
Meditation – nur etwas für Exoten? . . . . .	117
Heilkraft Meditation . . . . .	119

Achtsamkeit – eine kleine Lebenshilfe für den Alltag . . . . .	124
6. Die Kraft von Glaube und Erwartung . . . . .	129
Wenn der Schmerz verfliegt . . . . .	129
Von Scheinoperationen, giftgrünen Drinks und anderen Merk-würdigkeiten . . . . .	135
Wie negative Gedanken schaden können . . . . .	143
Heilmittel Arzt? . . . . .	149
7. Dem Leben vertrauen – trotz allem . . . . .	159
Wenn die Angst regiert: Begegnung mit dem Krebs . . . . .	159
TRUST – den Tonkopf wieder in die Rille setzen . . . . .	162
So einfach und doch so wirksam . . . . .	165
Gesund durch positives Denken? . . . . .	170
Das Nordlicht . . . . .	174
8. Das gutgelaunte Gehirn . . . . .	177
Die Wege nach Rom . . . . .	177
Ab in die Hängematte? . . . . .	181
Macht uns Glück glücklich? . . . . .	186
Die eigene Stimme . . . . .	192
9. Der kompetente Patient . . . . .	203
Vom Be-handelten zum Handelnden . . . . .	203
Die Trüffel aufspüren . . . . .	207
Auf der Flugbahn zur Heilung . . . . .	210
Im Zeichen der Hoffnung . . . . .	214
10. Quo vadis, Medizin? Quo vadis, Patient? . . . . .	223
»Der dreibeinige Stuhl« . . . . .	223
Tragen Sie Sorge zu sich . . . . .	231
Dank . . . . .	237
 Anhang . . . . .	 241
Literatur . . . . .	241
Nützliche Links . . . . .	245
Anmerkungen . . . . .	247