

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Als der Arzt zum Patienten wurde	15
Was hilft uns?	20
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 Schieflage gerät	34
Herr Doktor, machen Sie das schnell wieder weg	40
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	60
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	85
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	107
Der Mix macht's	111
5. Die Macht unseres Geistes	115
Wie Meditation den Stress aus dem Gehirn fegt	115

Meditation – nur etwas für Exoten?	118
Heilkraft Meditation	119
Achtsamkeit – eine kleine Lebenshilfe für den Alltag	125
6. Die Kraft von Glaube und Erwartung	129
Wenn der Schmerz verfliegt	129
Von Scheinoperationen, giftgrünen Drinks und anderen Merkwürdigkeiten	135
Wie negative Gedanken schaden können	143
Heilmittel Arzt?	150
7. Dem Leben vertrauen – trotz allem	161
Wenn die Angst regiert: Begegnung mit dem Krebs	161
TRUST – den Tonkopf wieder in die Rille setzen	165
So einfach und doch so wirksam	168
Gesund durch positives Denken?	173
Das Nordlicht	177
8. Das gutgelaunte Gehirn	179
Die Wege nach Rom	179
Ab in die Hängematte?	184
Macht uns Glück glücklich?	189
Die eigene Stimme	195
9. Der kompetente Patient	205
Vom Be-handelten zum Handelnden	205
Die Trüffel aufspüren	210
Auf der Flugbahn zur Heilung	212
Im Zeichen der Hoffnung	217
10. Quo vadis, Medizin? Quo vadis, Patient?	227
»Der dreibeinige Stuhl«	227
Tragen Sie Sorge zu sich	235
Dank	241

Anhang	245
Literatur	245
Nützliche Links	248
Anmerkungen	249