

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	Das Traumagedächtnis	108
	Faszinierende Einsichten dank Optogenetik	
9	Hirnforschung und Spiritualität	118
	Meditation verändert das Gehirn	
10	Resilienz	128
	Resistent gegen Stress	

11	Optimismus tut gut	143
	Wie Psyche und Immunsystem aufeinander einwirken	
12	Heilende Worte	158
	„Sprechende Medizin“ wirkt	
13	Wie Worte wirken.	173
	Gespräche verändern das Gehirn – nachhaltig	
14	Epilog	188
	Stress, Psyche und Gehirn	
	Glossar	199
	Personen- und Sachverzeichnis	205