

## Inhalt

Vorbemerkung 9

Einleitung 11

**1 So tun als ob** Warum Nichts wirkt 23

**2 Eine abweichende Idee** Wenn Bedeutung alles ist 51

**3 Pawlows Macht** Wie man sein Immunsystem trainiert 79

**4 Kampf gegen die Erschöpfung** Der ultimative  
Gefängnisausbruch 103

**5 In Trance** Stellen Sie sich Ihren Darm als Fluss vor 127

**6 Schmerz überdenken** Im Eiscanyon 154

**7 Sprich mit mir** Warum gute Betreuung zählt 178

**8 Kampf oder Flucht** Wie Gedanken töten 205

**9 Den Augenblick genießen** Wie man sein Gehirn  
verändert 235

**10 Jungbrunnen** Die geheime Macht von  
Freunden 263

**11 Wie elektrisiert** Nerven, die heilen 293

**12 Die Suche nach Gott** Das wirkliche Wunder  
von Lourdes 322

Schlussfolgerung 355

Anmerkungen 377

Danksagung 409