

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