

# Inhalt

Einleitung und Einstimmung	7
Psychosomatik richtig verstehen:	
Selbst zum Fachmann oder zur Fachfrau werden	12
Die Frage nach dem Wieso	16
Die Bedeutung von Körper und Geist	20
Ist das Psychische oder das Körperliche wichtiger?	24
Wir funktionieren alle auf die gleiche Weise	27
Eine Reise in den Kopf	30
Die verschiedenen Gehirnareale	34
Veränderungen im Kopf	58
Lernen bewirkt Nervenveränderungen	59
„Sympathische“ Reaktionen	64
Wo sitzt eigentlich unsere Persönlichkeit?	71
Wir sind „multiple Persönlichkeiten“	74
Ein „Bermudadreieck“ im Kopf	76
Leben auf Autopilot oder bewusst leben?	81
Unser Verstand: vom Diener zum Herrn	84
Verstand und Gefühl	86
Zusammenfassung	88
Universelle Strategien:	
Was hilft die Selbststeuerung zu verbessern?	91
Fazit	106
Literatur	109
Der Autor	110