

# INHALT

## VORWORT

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Eine denkwürdige Begegnung ..... | 11 |
|----------------------------------|----|

## EINLEITUNG

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Du brauchst nur zuzugreifen ..... | 19 |
|-----------------------------------|----|

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1</b> Der Missionar .....                                            | 23 |
| <b>2</b> Die Geburt des Eismanns .....                                  | 35 |
| <b>3</b> Eine kalte Dusche am Tag erspart den Arztbesuch ...            | 49 |
| Kälteexposition für Anfänger .....                                      | 55 |
| Sich aufwärmen nach Wim Hof .....                                       | 62 |
| Erstes Experiment:<br>Eiswasserbad für wärmere Hände und Füße .....     | 72 |
| <b>4</b> Atmet, ihr Penner! .....                                       | 75 |
| Basis-Atemübung .....                                                   | 84 |
| Kopfschmerzen bei Höhenkrankheit .....                                  | 87 |
| Atemübung für Wanderungen in großer Höhe .....                          | 88 |
| Ruhe-Atemübung zur Anpassung an eine Höhe<br>von über 4000 Metern ..... | 88 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Zweites Experiment:                                        |     |
| Ausdehnung der Atempause . . . . .                         | 91  |
| Einen Kater innerhalb von 20 Minuten kurieren . . . . .    | 96  |
| <br>                                                       |     |
| <b>5</b> Die Kraft des Geistes . . . . .                   | 99  |
| Basisübung Mentaltraining . . . . .                        | 109 |
| Meditation nach der Wim-Hof-Methode . . . . .              | 130 |
| Die Wim-Hof-Methode auf einen Blick:                       |     |
| die drei Säulen der täglichen Praxis . . . . .             | 132 |
| <br>                                                       |     |
| <b>6</b> Olaya . . . . .                                   | 135 |
| <br>                                                       |     |
| <b>7</b> Mit der Wim-Hof-Methode gesund werden . . . . .   | 155 |
| <br>                                                       |     |
| <b>8</b> Mit der Wim-Hof-Methode die Leistung steigern . . | 181 |
| Power-Breathing für mehr Ausdauer . . . . .                | 187 |
| Drittes Experiment:                                        |     |
| Kannst auch du deine sportlichen Leistungen                |     |
| steigern? . . . . .                                        | 192 |
| Viertes Experiment:                                        |     |
| Wie lange kannst du im Reiterstand stehen? . . . . .       | 198 |
| <br>                                                       |     |
| <b>9</b> Die Wahrheit ist auf unserer Seite . . . . .      | 201 |
| Atmen zur Schmerzbewältigung . . . . .                     | 207 |
| <br>                                                       |     |
| <b>10</b> Ein Tag im Leben des Eismanns . . . . .          | 215 |
| Eisbäder . . . . .                                         | 224 |
| <br>                                                       |     |
| <b>11</b> Die Ahnenlast auflösen . . . . .                 | 227 |
| Stimmungsaufhellung durch bewusstes Atmen . . . . .        | 241 |

|                   |                                                                |     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>12</b>         | Mehr als die fünf Sinne . . . . .                              | 245 |
|                   | Interozeption mithilfe der Atmung . . . . .                    | 252 |
|                   | Interozeption des Herzschlags . . . . .                        | 256 |
| <b>13</b>         | Ins innere Licht . . . . .                                     | 259 |
|                   | Fünftes Experiment:                                            |     |
|                   | Stressbewältigung durch Atmen . . . . .                        | 266 |
|                   | Vereinigung mit dem Licht:<br>die »Stroboskop«-Übung . . . . . | 275 |
| <br><b>EPILOG</b> |                                                                |     |
|                   | Wie wir die Welt verändern . . . . .                           | 277 |
|                   | <br>Dank . . . . .                                             | 283 |
|                   | Häufig gestellte Fragen . . . . .                              | 287 |
|                   | Anmerkungen . . . . .                                          | 294 |
|                   | Glossar . . . . .                                              | 304 |
|                   | Literaturverzeichnis . . . . .                                 | 312 |
|                   | Fotonachweis . . . . .                                         | 317 |
|                   | Über den Autor . . . . .                                       | 319 |