

- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 9 **Teil I: Die Psyche unterstützen**
- 10 **Erste Strategie: Biophilie**
- 11 Warum tut Naturnähe gut?
- 12 Was bewirkt eine grüne Umgebung?
- 15 Können Tiere gesund machen?
- 17 **Zweite Strategie: Hormone**
- 18 Oxytocin – das »Kuschelhormon«
- 19 Cortisol, Serotonin und Stress
- 26 **Dritte Strategie: Evolutionäre Programme**
- 27 Gesund bleiben durch Bewegung
- 27 Sitzen kann tödlich sein
- 28 Lösungsweg 1: »Freundliche Ausdauer«
- 32 Lösungsweg 2: »Gemeinsam statt einsam«
- 38 **Vierte Strategie: Embodiment**
- 38 Was ist Embodiment?
- 42 Die Verbindungen von Körper und Psyche
- 43 Die Bedeutung der Faszien
- 45 Neurotags
- 48 Embodiment-Studien: wissenschaftliche Belege
- 55 **Teil II: Embodiment**
- 56 **Selbstwahrnehmung als Voraussetzung**
- 60 **Drehen und Strecken für mehr Aufrichtung**
- 74 **Aktiv für eine bessere Stimmung**
- 82 **Raus aus der Gedanken- spirale und dem Schmerz**
- 90 **Innere und äußere Haltung**
- 98 **Impulse im Sitzen**
- 108 **Impulse im Stehen**
- 120 **Impulse zur Kopfhaltung**
- 128 **Gehen – selbstwirksam und resilient**
- 132 **Impulse im Gehen**
- 153 **Danksagung**
- 154 **Service**
- 154 Endnoten
- 159 Stichwortverzeichnis