

INHALT

AN DEN LESER UND DIE LESERIN	9
LIEBE IST DIE STÄRKSTE MEDIZIN, DOSIERE SIE RICHTIG	13
BESTÄNDIGE DOPAMINQUELLEN	25
1. SINN	29
2. KREATIVITÄT	41
3. TRÄUME	53
ZUSAMMENFASSUNG DOPAMIN	61
SO GELINGT DER SCHNELLE DOPAMINBOOST	62
BESTÄNDIGER SEROTONINFLUSS	65
4. SICHERHEIT	67
5. ORDNUNG	83
6. ANERKENNUNG	94
ZUSAMMENFASSUNG SEROTONIN	112
ZEHN MÖGLICHKEITEN, DIE SEROTONIN- AUSSCHÜTTUNG ZU STEIGERN	113
BESTÄNDIGE OXYTOCINQUELLEN	117
7. BERÜHRUNG	120
8. PRÄSENZ	130
9. DANKBARKEIT	141
ZUSAMMENFASSUNG OXYTOCIN	156

DIE HÜLLE DER BESTÄNDIGEN LIEBE	161
DIE SYMPTOME SIND NUR DER SICHTBARE	
TEIL DES EISBERGS	163
10. DIE ERSTE SCHICHT: INNEHALTEN	164
11. DIE ZWEITE SCHICHT: ERNÄHRUNG	198
12. DIE DRITTE SCHICHT: BEWEGUNG	214
SCHLUSSWORTE	225
DANK	228
QUELLEN	230