

Inhalt

1 Gegen die Uhr	9
Wenn <i>ein</i> Hund jodeln könnte	16
Die Psychologie des Möglichen	19
2 Unbegrenzte Gesundheit	25
Die eigene Gesundheit beeinflussen	28
Unbedacht Erlaubnis geben	30
Die Diagnose: Ein Anfangspunkt	32
3 Veränderlichkeit	35
Zenons Paradox umkehren	37
Der Googliasaurus	41
Auf Veränderlichkeit achten	42
Die Illusion der Stabilität	44
Hinterfragen von Stabilität	46
4 Gesundheit als soziales Konstrukt	53
Niemand von uns ist »wir«	55
»Zwingende« Fakten	57
Eine begrenzte Beziehung: Korrelation	60
Extreme Veränderungen: Regression	63
Symptome als Krankheitssignale	65
Verborgene Entscheidungen	68
Unaufmerksam gewählte Etiketten und aufmerksame Entscheidungen	72
Gesund oder krank?	75
5 Umstrukturieren der medizinischen Regeln	79
Die sozial konstruierte Welt	83
Die Bedeutung von Rollen	89

6 Wörter im Kontext	93
Priming und Placebos	97
Aufmerksamkeitsübungen	105
7 Was steckt in einem Wort?	117
Sinnvolle und sinnlose Etiketten	122
Zahlen	127
Das Unausgesprochene	129
8 Über den begrenzten Wert ärztlichen Expertenwissens	131
Wenn es um Ihre Gesundheit geht, können Sie niemals genug dazulernen	136
9 Aufmerksamkeit und Altern	141
Sinnlose und bedeutungsvolle Erinnerungen	145
Altern oder Verfall?	147
Stumpfes Vegetieren in Heimen und anderen Institutionen	150
Unbedacht negativen Stereotypen nachgeben	153
Verhaltensbeobachtung	156
Verbesserung des Unterscheidungsvermögens	158
»Sie« anders sehen	159
10 Wie wir durch Aufmerksamkeit als mithilfende Lernende zu Hütern unserer Gesundheit werden können	163
Wir können zumindest unser Leben beeinflussen, wenn schon nicht unseren Tod	165
Die Macht der Aufmerksamkeit	169
Die Psychopathologisierung des Alltagslebens	171
Die Reise zum Möglichen	174
Danksagung	177
Literaturempfehlungen	178
Anmerkungen	179
Index	186