

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Teil 1: Die Evolution der Gedanken	19
Ein-Blick in die Vergangenheit	19
Der Jäger und Sammler lebt in uns weiter	22
Von der Keilschrift zum World Wide Web im Zeitraffer	25
Zurück in die Zukunft?	26
Macht ein Leben im Informationszeitalter klüger?	29
Information – das Lebensprinzip?	31
Das erste Wort	31
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Heilung	34
Vom Gen zum Mem	35
Lebensprinzip und Tod	39
Effizienter ist lebenswürdiger – die Hierarchie des Lebens	42
Vor den Kräften der Natur muss man sich schützen – vor allen!	45
Ein-Blick in die Zukunft	46
Unsere Wirklichkeit	51
Wie wirklich ist die Wirklichkeit?	51
Die Macht der Illusion	52
Die realen Folgen irrealer Wirklichkeit	55
<i>Homo hamburgensis</i> aus der medizinischen Traumfabrik	58
<i>Mus hamburgensis</i> oder „Fressen macht schlank“	61
Was ist schon normal?	64
Unsere Wunderwaffe heißt Bewusstsein	67
Der Zombie in uns	67
Wie Gedanken entstehen	68
Das Bewusstsein – eine Gedankenbewertungsmaschine	71

Freier Wille – eine willentliche Illusion?	72
Bewusst wissen	74
Der Antivirus in Gestalt einer Frage	75
Zusammenfassung Teil 1	77
Teil 2: Die Methusalem-Strategie	81
Die Weisheit der Methusalems	81
Die Methusalems von Okinawa	83
Das Methusalem-Gen oder die Suche nach der Unschuld	84
Die Methusalem-Formel im Überblick	85
Die Methusalem-Formel: Zeit	89
Zeit ist relativ	89
Zeit durchdringt die Methusalem-Formel	91
Langsamkeit gegen Zeitmangel	92
Der Gegensatz zu Zeit ist Stress	93
Introvertierter Stress macht krank	94
Geben Sie den Jahren mehr Leben	96
Die Methusalem-Formel: Lebensaufgabe	99
Der Sinn des Lebens	99
Leben ohne Sinn	101
Apoptose auf sozialer Ebene	101
Sinngebung	103
Die Methusalem-Formel: Bewegung	105
Bewegung im natürlichen Rhythmus des Lebens	105
Bewegung ohne Balance ist gefährlich	106
Bewegung für den Geist	107
<i>Kein Sport ist Mord</i>	110
Die bewegungsfeindliche Kultur des Siegenmüssens	112

Die Methusalem-Formel: Ernährung	117
Ein Schnitzel fürs Zebra?	117
Symbiose	118
Krebszellen mögen es nicht vegetarisch	120
Wir dürfen den Morbus Alzheimer nicht vergessen	123
Die Milch macht was?	125
Steinzeitliche Ernährung in Bewegung	126
Die Antwort aus Okinawa	127
 Die Methusalem-Formel: Selbst	 131
Mentaler Ausgleich	131
Der Curabo-Effekt	132
Ein kirchlicher Placebo-Effekt?	134
Spiritualität aus kosmischer Sicht	136
Sich gesund schlafen	137
 Die Methusalem-Formel: Gemeinschaft	 141
Das soziale Wesen in uns	141
Gesellschaft: Verstärker cyclothymen Normalität	142
Ein Methusalem kommt selten allein	143
Die Erbsünde – ein epigenetisches Phänomen?	144
 Zusammenfassung Teil 2	 149
 Teil 3: Motivation zur Selbstverantwortung	 155
Motivation kontra Motivierung	155
Gefangen im Status Quo	157
Motivation – woher nehmen?	158

Teil 4: Die Methusalem-Strategie im Zeitraffer	161
Eine Frage der Motivation?	161
Tradition: Memetik versus Genetik	162
Das RAAM mit der Methusalem-Strategie	164
Lebensziele: Das RAAM als Paradigma	164
Schlaf: Elementar für den mentalen Ausgleich	165
Ernährung: Die Paläodiät des modernen Ausdauersportlers	166
Team: Einer für alle, alle für einen!	166
Bewegung: In der Ruhe liegt die Kraft	167
Zeit: Schneller mit Gelassenheit	167
 Literaturverzeichnis	 171
 Danksagung	 175
 Über den Autor	 176