

INHALT

| | |
|---|---|
| Die Pforten zu einer schöneren neuen Welt | 6 |
|---|---|

Teil 1

| | |
|--|-----------|
| Der magische Pfad – Geschichte, Kultur und Wissenschaft | 11 |
|--|-----------|

Kapitel 1

| | |
|--|----|
| Psychedelika und Gesundheit – eine Reise zu seelischem Wohlbefinden und Resilienz | 12 |
|--|----|

Kapitel 2

| | |
|---------------------------------------|----|
| Psilocybin – der magische Stoff | 30 |
|---------------------------------------|----|

Teil 2

| | |
|--|-----------|
| Microdosing: Theorie, Vergleiche und Vorteile | 55 |
|--|-----------|

Kapitel 3

| | |
|---|----|
| Wie Psilocybin beim Microdosing erlebt wird | 56 |
|---|----|

Kapitel 4

| | |
|---|----|
| Der sichere Umgang mit Psilocybin | 92 |
|---|----|

Teil 3

Microdosing in der Praxis: Perspektiven, Anwendungen und Protokolle 105

Kapitel 5

| | |
|--|-----|
| Die Psychologie des Microdosings | 106 |
|--|-----|

Kapitel 6

| | |
|---------------------------------|-----|
| Microdosing in der Praxis | 134 |
|---------------------------------|-----|

Kapitel 7

| | |
|--|-----|
| Die positive Wirkung von Microdosing auf verschiedene Krankheitsbilder | 150 |
|--|-----|

Kapitel 8

| | |
|---|-----|
| Microdosing potenzieren: Strategien und Techniken für maximale Selbstentwicklung und Wohlbefinden | 184 |
|---|-----|

| | |
|------------------------|-----|
| Über die Autoren | 197 |
|------------------------|-----|

| | |
|-------------------------------|-----|
| Tools zur Unterstützung | 198 |
|-------------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Empfehlenswerte Websites, Plattformen, Bücher und Apps .. | 204 |
|---|-----|

| | |
|--------------------------|-----|
| Quellenverzeichnis | 211 |
|--------------------------|-----|

| | |
|------------------------------|-----|
| Verzeichnis der Zitate | 222 |
|------------------------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Register | 222 |
|----------------|-----|