

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