

Inhalt

- Vorwort von Dr. med. Eckart von Hirschhausen 9
- Zur Einstimmung 13
- Selbstheilung und Stress – ein ungleiches Paar 25
- Was soll der Stress? – und vor allem: Was soll er nicht? 32
 - Was Katzenklos mit Homöostase zu tun haben – und wie Ratten den Stress aus der Taufe hoben 37
 - Wie Stress entsteht – und was er tief in unserem Körper auslöst 42
 - Was nasskalte Tücher mit Entspannung zu tun haben – und wie buddhistische Mönche zur Stressbewältigung beitragen 52
 - Wie eine gesunde Antwort auf Stress abläuft – und was ihr manchmal trotzdem im Weg steht 61
- Alle Wege führen zum Hirn – und darüber hinaus 71
- Warum wir tun, was wir tun – aus neurobiologischer Perspektive 77
 - Was uns wann zu bewegen scheint – der Aspekt der Reifung 87
- Open your mind – die aktive Verknüpfung von Körper und Geist 103
- Emotionen, das »Gedächtnis der Gefühle« und die »Macht des Unbewussten« 104
 - Unser Verhalten zwischen Emotionen und Erwartungen – die wachsende Macht der Gedanken 112
 - Wie der Kopf den Körper heilen kann – etwas mehr Achtsamkeit, bitte! 125

Den ganzen Menschen ins Zentrum stellen – nicht nur seinen Körper 144

Gesundheit – was ist das überhaupt? 149

Die Perspektive erweitern – um Perspektiven zu schaffen 171

Die Beziehung zwischen Arzt und Patient – warum sie so entscheidend ist 183

Placebo – vom verhassten Methodenfehler zum »place to be« 194

Mind-Body-Medizin – interdisziplinär, fördernd und fordernd 206

BERN – ein ganzheitlicher Ansatz auf vier Säulen 213

Erste Säule: Stressreduzierendes Verhalten 217

Zweite Säule: Ausreichend Bewegung 233

Dritte Säule: Regelmäßige innere Einkehr und Entspannung 244

Vierte Säule: Achtsamer Genuss und gesunde Ernährung 270

Gemeinschaft, Glaube, Schlaf und Flow – was noch zur Selbstheilungskompetenz beitragen kann 282

Grenzen und Gefahren – den kritischen Blick bewahren 300

McMindfulness – Achtsamkeit als Lifestyle-Produkt 302

Selbstoptimierung – alles rausholen, was drinsteckt 306

Selbstheilung und Ethik – braucht es das? 310

Ausklang der Reise 316

Danksagung 319

Weiterführende Links 323

Register 327