

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Danksagung	15
Einleitung	16
Kapitel 1: Gesundheit, Medizin und logische Ebenen	22
Das Gleichgewicht halten	23
Die Geschichte der Medizin	25
Die Grenzen der Medizin	26
Verantwortlich oder schuldig?	29
Die Ebenen der Gesundheit	32
Zusammenfassung	37
Wie finde ich die richtige Ebene?	37
Sprache und logische Ebenen	42
Die physiologischen Entsprechungen der neurologischen Ebenen	45
Richten Sie Ihren Körper darauf aus, gesund zu sein	46
Zum Nachdenken	48
Kapitel 2: Die vier Pfeiler der Gesundheit	50
Rapport	50
Pacing	54
Ziele	56
Sinnliche Wahrnehmungsschärfe	57
Flexibilität	62
Gemütszustand	65
Zum Nachdenken	69

Kapitel 3: Sich Gesundheit vorstellen	71
Ihr Grundzustand	72
Kreieren Sie selbst Ihren Grundzustand	73
Anker	74
Zustände ändern	79
Assoziation und Dissoziation	83
Unsere Vorstellungskraft schafft Wirklichkeit	85
Submodalitäten	88
Zeitlinien	91
Zum Nachdenken	95
Kapitel 4: Überzeugungen und Gesundheit	96
Ursache und Wirkung	97
Überzeugungen und ihre Bedeutung	99
Überzeugungen in der Medizin	101
Überzeugungen zu Krankheit erforschen	102
Überzeugungen „haben“	109
Nützliche Überzeugungen	110
Überzeugungen und ihre Submodalitäten	111
Überzeugungen verändern	112
Zum Nachdenken	114
Kapitel 5: Der Plazebo-Effekt	115
Das meistgeprüfte Medikament	115
Plazebos so bedeutend wie Penizillin?	116
Eine Maus im Mai und die Krankheit ist vorbei	118
Einige Ammenmärchen über Plazebos	119
Plazebo-Chirurgie	121
Starke Medizin	123
Nozebo statt Plazebo	126
Der Arzt ist Teil der Behandlung	127
Die Submodalitäten der Plazebos	131
Der paradoxe Umgang mit Plazebos	133
Schlußfolgerung	134
Zum Nachdenken	135
Kapitel 6: Das Immunsystem – unsere physiologische	
Identität	137
Ein feines Netz knüpfen	138
Der Schutz einer klaren Selbstwahrnehmung	141

Immunsystem und inneres Gleichgewicht	144
Der siebte Sinn	145
Allergien: Phobien des Immunsystems	147
Allergiefrei durch NLP	149
Zum Nachdenken	155
Kapitel 7: Metaphern für Gesundheit	157
Kriegsmetaphern in der Medizin	158
Gesundheit als Gleichgewicht: Es ist nicht ungesund, krank zu sein	161
Ihre eigenen Metaphern für Gesundheit	163
Metaphern für den Körper	165
Der Körper als Fahrzeug oder Fabrik	166
Mit den Organen sprechen	167
Diagnose kann töten oder heilen	169
Nomino-Manie: Benennen ist alles?	170
Der Gesundheit nachjagen	172
Medizinische Metaphern	174
Einholen einer zweiten Meinung oder einer anderen Metapher	177
Wahrnehmungspositionen	179
Zum Nachdenken	180
Kapitel 8: Streß	182
Die Reaktion des Körpers auf Streß	183
Wer wird krank?	186
Wahlmöglichkeiten, Kongruenz und Herausforderung	187
Ihre Definition von Streß	192
Die logischen Ebenen bei Streß	193
Strategie zur Bewältigung von Streß	197
Die Realität ist so, wie Sie sie erschaffen	198
Generalisierungen können Ihrer Gesundheit schaden	200
Optimismus und Gesundheit	203
Beziehungen und Rapport	204
Beziehungen einen Spiegel vorhalten	205
Zum Nachdenken	207
Kapitel 9: Sorgen und Hoffnung	208
Die Struktur der Sorgen	209
Unterbrechen der Sorgenschleife	211
Uns selbst nicht zu Wort kommen lassen	214
Wissen, was man will	219

Checkliste für gesundheitliche Ziele	223
Konkrete Zukunftsvorstellungen	223
Zum Nachdenken	226
Kapitel 10: Schmerz und Freude	227
Schmerzen	228
Schmerz als Feedback	230
Medikamente	231
Pacen Sie Ihren Körper	233
Metaphern für Schmerz	236
Krankheitssignale verschlafen	238
Erforschen Sie Ihren Körper	239
Meditation	241
Freude	242
Wie wir Freude wahrnehmen	243
Freude und Glück	245
Beachten Sie täglich Ihre Freude	247
Zum Nachdenken	251
Kapitel 11: Gesund im Alter	253
Die drei Lebensalter	254
Das biologische Alter	257
Das psychologische Alter	258
Gesund älter werden	261
Zum Nachdenken	267
Kapitel 12: Tod	268
Unbedingter Lebenswille?	269
Bringt Sie Ihr Leben um?	270
Der Tod als Ratgeber	272
Ihre letzte Handlung auf Erden	273
Zum Nachdenken	275
Kapitel 13: Kongruenz heilt	276
Spontanheilungen	277
Geistige Gesundheit	279
Heilsame Fragen	280
Zusammenfassung	281
Zehn Hinweise darauf, daß Sie gesund sind	282

Verzeichnis der NLP-Begriffe	284
Verzeichnis medizinischer Fachausdrücke	292
Anmerkungen	302
Literaturverzeichnis	313
NLP-Gesundheitsadressen	316
NLP-Training und andere Ressourcen	317
Über die Autoren	322