

# Inhalt

- Vorwort von Dr. med. Eckart von Hirschhausen 9
- Zur Einstimmung 13
- Selbsteilung 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**