

INHALT

| | |
|---|-----|
| Einleitung | |
| Irren ist menschlich | 7 |
| 1. Was hält uns gesund? | 15 |
| 2. Was macht uns krank? | 31 |
| 3. Wie funktioniert Selbstheilung? | 45 |
| 4. Was schwächt unsere Selbstheilungskräfte? | 63 |
| 5. Was stärkt unsere Selbstheilungskräfte? | 81 |
| 6. Wie kann eine gesundmachende Veränderung gelingen? | 95 |
| 7. Wie reagieren unser Gehirn und unser Körper auf Lieblosigkeit? | 115 |
| 8. Wie lange lässt sich eine liebevolle Beziehung zu sich selbst unterdrücken? | 129 |
| 9. Wie können wir unser Zusammenleben liebevoller gestalten? | 141 |
| 10. Es ist nie zu spät, um wieder gesund zu werden | 155 |
| Ausleitung: Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde | 165 |