

DAVID SERVAN-SCHREIBER
**DIE NEUE MEDIZIN
DER EMOTIONEN**

**STRESS, ANGST, DEPRESSION:
GESUND WERDEN OHNE MEDIKAMENTE**

Aus dem Französischen von
Inge Leipold und Ursel Schäfer

Verlag Antje Kunstmann

INHALT

Vorbemerkung 7

1. Eine neue Medizin der Emotionen 9
 2. Das Unbehagen in der Neurobiologie:
Die schwierige Hochzeit zweier Gehirne 23
 3. Herz und Vernunft 49
 4. Kohärenz im täglichen Leben 69
 5. Selbstheilung nach traumatischen Erfahrungen:
Die neuro-emotionale Integration durch
Augenbewegungen (EMDR) 89
 6. EMDR in der Praxis 109
 7. Die Lichtenergie:
Wie man seine biologische Uhr richtig einstellt 125
 8. Die Steuerung des Qi: Akupunktur wirkt
unmittelbar auf das emotionale Gehirn 139
 9. Die Revolution der Omega-3-Fettsäuren:
Die Ernährung des emotionalen Gehirns 155
 10. Xanax oder Adidas? 179
 11. Liebe ist ein biologisches Bedürfnis 197
 12. Emotionale Kommunikation 215
 13. Mit dem Herzen zuhören 235
 14. Die Verbindung zu anderen 251
 15. Wo anfangen? 259
- Danksagung 268
- Anmerkungen 273
- Bibliographie 295
- Hilfreiche Adressen 314