

Sabine Goette

DIE HEILKRAFT
DES INNEREN
ARZTES

Wie jeder seine Selbstheilungskräfte
wecken kann

MensSana 
BEI KNAUR

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Als der Arzt zum Patienten wurde	15
Was hilft uns?	19
Was Sie in diesem Buch erwartet	23
1. Das offene Geheimnis der Selbstheilungskräfte	27
Der innere Arzt – Heilkräfte in Aktion	27
Wenn das eigene Haus in Schiefelage gerät	33
Herr Doktor, machen Sie das schnell wieder weg	39
2. Noch gesund oder schon krank?	49
Die andere Sicht der Dinge	49
Gesundheit und Krankheit – immer im Fluss	52
Pilotin des eigenen Lebens	56
Ressourcen, die geweckt werden wollen	59
3. Der moderne Löwe	69
Immer dieser Stress!	69
Alarm im Gehirn: ein uraltes Warnsystem	74
Stress ist wunderbar!?	77
Dauerstress: Gehirn im Notstand	80
Stress, Marke Eigenbau	84
4. Zurück ins Gleichgewicht	89
Wenn Körper und Seele streiken: Odyssee eines Ratlosen	89
Vom Symptom zum Menschen: Mind-Body-Medizin	93
Geist–Körper	99
Körper–Geist	106
Der Mix macht's	110
5. Die Macht unseres Geistes	115
Wie Meditation den Stress aus dem Gehirn fegt	115
Meditation – nur etwas für Exoten?	117
Heilkraft Meditation	119

Achtsamkeit – eine kleine Lebenshilfe für den Alltag	124
6. Die Kraft von Glaube und Erwartung	129
Wenn der Schmerz verfliegt	129
Von Scheinoperationen, giftgrünen Drinks und anderen Merk-würdigkeiten	135
Wie negative Gedanken schaden können	143
Heilmittel Arzt?	149
7. Dem Leben vertrauen – trotz allem	159
Wenn die Angst regiert: Begegnung mit dem Krebs	159
TRUST – den Tonkopf wieder in die Rille setzen	162
So einfach und doch so wirksam	165
Gesund durch positives Denken?	170
Das Nordlicht	174
8. Das gutgelaunte Gehirn	177
Die Wege nach Rom	177
Ab in die Hängematte?	181
Macht uns Glück glücklich?	186
Die eigene Stimme	192
9. Der kompetente Patient	203
Vom Be-handelten zum Handelnden	203
Die Trüffel aufspüren	207
Auf der Flugbahn zur Heilung	210
Im Zeichen der Hoffnung	214
10. Quo vadis, Medizin? Quo vadis, Patient?	223
»Der dreibeinige Stuhl«	223
Tragen Sie Sorge zu sich	231
Dank	237
Anhang	241
Literatur	241
Nützliche Links	245
Anmerkungen	247