

Don Joseph Goewey

DAS
STRESSFREIE
GEHIRN

Mobilisierung der spirituellen Intelligenz
bei Angst, Stress und Burnout

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von
Stephan Schuhmacher

WINDPFERD

Inhalt

Danksagung	7
Einführung	9
Prolog: Meine Aufgabe	13
1 Das ganz gewöhnliche Genie	33
2 Der Drache, das primitive Gehirn	49
3 Apollo, der Neocortex	67
4 Mars, das emotionale Gehirn	89
5 Das mystische Gehirn	121
6 Aufmerksamkeit, der Sturm	145
7 Das Auge des Sturms	173
8 Die Neuroplastizität der Übung	187
9 Die erste Eigenschaft Mystischen Coolseins: Ruhige und aufmerksame Präsenz	195
10 Die zweite Eigenschaft Mystischen Coolseins: Innere Ruhe und Klarheit ungeachtet der äußeren Bedingungen	211
11 Die dritte Eigenschaft Mystischen Coolseins: Verbunden und verbindend sein	225
12 Die vierte Eigenschaft Mystischen Coolseins: Ganzheit, die die Teile transzendiert	249
Epilog: Niemals, niemals, niemals aufgeben	261
Anhang: Eine einfache Übung	266
Über den Autor	270
Anmerkungen	271
Index	283