

Inhalt

EINFÜHRUNG

Was macht die Seele stark und widerstandsfähig?

7

KÖRPER & SINNE

KAPITEL 1

Nahrung für die Seele

19

INTERMEZZO

Wenn Gedanken und Gefühle erstarren

35

KAPITEL 2

Die Zutaten einer entzündungslindernden Kost

43

KAPITEL 3

Sport ist die beste Stressmedizin

61

KAPITEL 4

»Hormesis« oder

Was mich nicht umbringt, stärkt mich

77

KAPITEL 5

Ein Wirkstoff namens Wald

87

KAPITEL 6

Psychotherapie über Nacht

109

INTERMEZZO

Musik – ein Waldbad für die Ohren

119

PSYCHE

KAPITEL 7

Wie du deinen Geist befreist

125

KAPITEL 8

Sich selbst spüren und annehmen

151

KAPITEL 9

Lebenskunst nach Art der Stoiker

169

INTERMEZZO

Der Barista, das Handy und warum unsere Psyche
in Gemeinschaft aufblüht

179

KAPITEL 10

Mit Ecstasy und Psilocybin zu einem neuen Ich

185

RESÜMEE

Zehn Wege zur Stärkung der Seele

227

Anmerkungen 237 Literatur 243

Register 251 Abbildungsnachweis 255