

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