

hohen Stresshormonspiegel sein, beispielsweise Kortisol und Adrenalin. Beide Stresshormone und auch Entspannungshormone wie DHEA und Oxytocin haben Schwellenwerte. Wenn wir Gedanken oder Überzeugungen hegen, die unser hormonelles Gleichgewicht aus dieser Komfortzone herausbringen, fühlen wir uns unwohl. Mit dieser Vorstellung betritt das wissenschaftliche Verständnis von Süchten und Gelüsten ein völlig neues Terrain.

Sie können Ihre äußere Realität verändern, indem Sie Ihren inneren Zustand verändern. Der von Dr. Joe meisterhaft erklärte Prozess beginnt mit willentlichen Absichten, welche ihren Ursprung im Frontallappen des Gehirns haben und durch chemische Botenstoffe, die sogenannten Neuropeptide, übertragen werden, welche wiederum Signale in den ganzen Körper schicken und genetische Schalter ein- bzw. ausschalten. Manche dieser chemischen Substanzen wie beispielsweise Oxytocin, das

durch Berührung stimulierte sogenannte »Schmusehormon«, werden mit Gefühlen der Liebe und des Vertrauens assoziiert. Mit ein wenig Übung können wir lernen, unsere Schwellenwerte für Stress- und Heilhormone schnell anzupassen.

Die Vorstellung, wir könnten uns durch die Übersetzung von Gedanken in Emotionen einfach selbst heilen, klingt zunächst vielleicht überraschend. Nicht einmal Dr. Joe hatte die Ergebnisse erwartet, welche sich bei Workshop-Teilnehmern einstellten, als sie diese Ideen wirklich umsetzten: Spontanremissionen von Tumoren, an den Rollstuhl gebundene Patienten, die wieder laufen konnten, und Migräne, die einfach verschwand. Wie ein spielendes Kind forschte er mit aufrichtiger Freude und aufgeschlossener Experimentierlust weiter und fragte sich, wie schnell eine radikale Heilung auftreten könnte, wenn die Betroffenen den Placebo-Effekt des Körpers mit voller

Überzeugung einsetzen würden. Der Titel dieses Buches, »Du bist das Placebo«, spiegelt seine daraus gewonnenen Erkenntnisse wider: Die Kette aus physiologischen Abläufen im Körper wird von unseren eigenen Gedanken, Emotionen und Überzeugungen verursacht.

Beim Lesen dieses Buches werden Sie sich manchmal nicht ganz wohl in Ihrer Haut fühlen. Aber bitte lesen Sie weiter. Hinter diesem unbehaglichen Gefühl stecken vermutlich einfach die durcheinandergebrachten hormonellen Schwellenwerte und Ihr altes Selbst, welches gegen die Unvermeidlichkeit transformativer Veränderungen protestiert. Wie Dr. Joe uns versichert, sind diese Gefühle des Unwohlseins vielleicht einfach die biologische Empfindung des alten Selbst, das in Auflösung begriffen ist.

Allen, die weder Zeit noch Lust haben, diese komplexen biologischen Prozesse zu verstehen, leistet dieses Buch gute Dienste. Dr. Joe taucht

tief in die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Veränderungen ein und präsentiert sie auf verständliche, leicht verdauliche Weise. Er macht die intellektuelle Schwerarbeit und präsentiert dann elegante und einfache Erklärungen. Anhand von Analogien und Fallstudien demonstriert er, wie wir diese Entdeckungen im Alltag anwenden können, und veranschaulicht die dramatischen gesundheitlichen Verbesserungen von Menschen, die diese Erkenntnisse ernst genommen haben.

Die von Dr. Joe in diesem Buch beschriebene Praxis wird in der neuen Wissenschaft als *selbst gesteuerte Neuroplastizität* (englisch *selfdirected neuroplasticity* bzw. *SDN*) bezeichnet. Dahinter steht die Vorstellung, dass wir durch die Qualität der von uns geförderten Erfahrungen die Bildung neuer und den Abbau alter Nervenbahnen steuern. Meiner Meinung nach wird sich SDN für die nächste Generation zu einem der stärksten neurobiologischen Konzepte

für die persönliche Transformation entwickeln, und dieses Buch wird an der Spitze dieser Bewegung mitspielen.

In den Meditationsübungen, die in [Teil II](#) dieses Buches erläutert werden, wird Metaphysik konkret manifestiert. Sie können diese Übungen ganz einfach selbst praktizieren und aus erster Hand erfahren, wie es Ihre Möglichkeiten erweitert, Ihr eigenes Placebo zu sein. Das Ziel ist, Überzeugungen und Wahrnehmungen über das Leben auf biologischer Ebene zu verändern, um eine neue Zukunft in die konkrete materielle Existenz zu lieben.

Machen Sie sich also auf diese verwunschene Reise, auf der Sie Ihren Horizont des Möglichen erweitern und herausgefordert werden, sich eine radikal höhere Heil- und Funktionsebene zu eigen zu machen. Sie haben nichts zu verlieren, wenn Sie sich voller Begeisterung auf diesen Prozess einlassen und Ihre bisherigen einschränkenden Gedanken, Gefühle und