

Wie uns die Impulse jagen

Unsere Seele und das Immunsystem

Alles bloß Einbildung?

Schmerzen aus dem Nichts

Von der Notwendigkeit, die Seele ernst zu
nehmen

Kapitel V

Das Gleichgewicht

Wie die Seele Halt findet

Die Therapie: Eine Abenteuerreise zu sich selbst

Wirkung

Dodo-Bird-Hypothese

Heilelemente

Therapeutische Allianz

Neuronale Plastizität

Selbsttherapie

Die Kosten: Die Krankenkassen und was sie zahlen

Verhaltenstherapie

Psychoanalyse

Tiefenpsychologie

Die Hürden: Hindernisse auf dem Weg zur Therapie

Worauf Sie bei der Wahl eines Therapeuten achten sollten

Die Medikamente: Die Rolle von Drogen und »Glückspillen«

Ketamin: Ein neues Wundermittel?

Psilocybin: Der Magic Mushroom kann noch mehr

MDMA: Ein Trip gegen das Trauma

Die Spezialgebiete der Therapeuten

»Eye Movement Desensitization and Reprocessing« (EMDR)

»Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy« (IRRT)

Die Sensibilisierung des Traumas

Der Bodyguard unserer Seele

Beziehungen

Partnerschaft

Spiritualität

Glaube

Meditation

Die Psychohygiene

Wahrnehmung

Achtsamkeit und Genuss

Stopp-Technik

Schlusswort

Anhang

Danksagung

Quellenverzeichnis

Wichtige Studien

Lesens- und Hörenswertes

Register

Vorwort

Mit Anfang zwanzig hätte ich mir nie vorstellen können, Psychologie zu studieren. Ich hatte mich stattdessen für etwas Handfestes entschieden: Betriebswirtschaftslehre. Das war logisch und einfach. Ich mochte, wenn es im Leben so zuging. An meiner Uni waren die BWLer im zweiten Stock untergebracht, die Psychologen im vierten. »Unten die Schnösel mit ihren Formeln, oben die Spinner mit ihrer Pseudowissenschaft!« – Wir pflegten unsere Vorurteile. Aber manchmal fragte ich mich – sehr, sehr leise –, ob die da oben vielleicht etwas lernten, was mir verschlossen blieb. Ich fragte mich, ob sie etwas über mich wissen könnten, was nicht einmal ich selbst wusste.