

INHALT

Einleitung	
Irren ist menschlich	7
1. Was hält uns gesund?	15
2. Was macht uns krank?	31
3. Wie funktioniert Selbstheilung?	45
4. Was schwächt unsere Selbstheilungskräfte?	63
5. Was stärkt unsere Selbstheilungskräfte?	81
6. Wie kann eine gesundmachende Veränderung gelingen?	95
7. Wie reagieren unser Gehirn und unser Körper auf Lieblosigkeit?	115
8. Wie lange lässt sich eine liebevolle Beziehung zu sich selbst unterdrücken?	129
9. Wie können wir unser Zusammenleben liebevoller gestalten?	141
10. Es ist nie zu spät, um wieder gesund zu werden	155
Ausleitung: Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde	165