

Inhalt

EINLEITUNG / XI

KAPITEL 1: WESSEN REGELN? / 1

Die soziale Konstruktion von Regeln / 6

Ganz nah dran: Die versteckten Kosten des Grenzlinieneffekts / 9

KAPITEL 2: RISIKO, VORHERSAGE UND DIE ILLUSION DER KONTROLLE / 17

Der Mythos der Risikobereitschaft / 19

Akteur oder Beobachter? / 22

Risiko und Vorhersage / 26

Die Willkür bei der Interpretation von Risiken / 31

Die Illusion der Kontrolle / 37

Was können wir kontrollieren? / 41

Achtsamer Optimismus / 45

KAPITEL 3: EINE WELT DES ÜBERFLUSSES / 48

Ist die „Normalverteilung“ normal? / 49

Streng dich einfach mehr an / 55

Gewinner und Verlierer einteilen / 58

In den Schuhen von jemand anderem: Das Problem der Perspektivübernahme / 60

KAPITEL 4: WARUM EINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN? / 67

- Entscheidungssysteme / 70
- Unendlicher Rückschritt / 74
- Die Entscheidung richtig treffen / 76
- Keine falschen Entscheidungen / 81
- Wenn Entscheidungen wichtig sind / 83
- Die Unzuverlässigkeit der Wahrscheinlichkeit / 87
- Warum Reue? / 91
- Keine richtigen Entscheidungen / 93
- Vermutungen, Vorhersagen, Wahlmöglichkeiten und Entscheidungen / 95

KAPITEL 5: LEVEL UP / 99

- Versuchen oder machen? / 106
- Schuld und Vergebung / 108
- Sinn finden / 113

KAPITEL 6: GEIST UND KÖRPER ALS EINHEIT / 116

- Geist-Körper-Dualismus / 117
- Eine vollständigere Einheit von Geist und Körper / 119
- Prüfung der Einheit von Geist und Körper / 122
- Die Macht der Wahrnehmung / 126
- Verkörperte Kognition / 133
- Der Geist und die Sinne / 135
- Imaginäres Essen / 137
- Sport in Gedanken / 140
- Interessante Möglichkeiten / 142

KAPITEL 7: PLACEBOS UND AUSREISSER / 144

- Die Kraft des Placebo / 147
- Starke Medizin / 151
- Wem glauben Sie? / 153

Spontanremissionen / 155
Verkörperung des Geistes / 160

KAPITEL 8: VARIABILITÄT BEACHTEN / 169

Variabilität, Ungewissheit und Achtsamkeit beachten
/ 172
Symptom-Variabilität / 181
Heilung ist eine Frage der Gelegenheit / 187

KAPITEL 9: ÜBERTRAGBARE ACHTSAMKEIT / 192

Achtsamkeit einfangen / 195
Sensibilität für Achtsamkeit / 197
Übertragbare Achtsamkeit und Gesundheit / 204
Unsere Sinne / 206
Etwas liegt in der Luft / 212

KAPITEL 10: WARUM NICHT? / 217

Ein neuer Ansatz für die Gesundheit / 226
Achtsame Medizin / 227
Geistige Gesundheit / 230
Achtsame Krankenhäuser / 231
Nicht unmöglich / 234

KAPITEL 11: EINE UTOPIE DER ACHTSAMKEIT / 238

DANKSAGUNG / 245

ENDNOTEN / 247

INDEX / 257