

Inhalt

I Nicht immer denken II

Einleitung	12
Die Informationsüberflutung	14
Die Macht des Denkens	19
Die helle und die dunkle Seite der Macht der Gedanken ...	24
Wie uns unsere Gedanken krank machen	30
Bewusstsein und Denken	32
Ist Denken genug? Vom Einfluss des Körpers und der Gefühle auf das Denken	39

2 Den rastlosen Geist zur Ruhe bringen 47

Einleitung	48
Achtsamkeitsmeditation:	
Die Kraft von Stille und Konzentration	50
Kognitive Umstrukturierung:	
Das negative Denken mit einem Experiment widerlegen	76
Hypnose: Ein Schlüssel zum Unbewussten	85
Neurofeedback:	
Dem Gehirn beim Denken und Nichtdenken zusehen	102
Welche Strategie passt für wen?	
Das maßgeschneiderte Therapieprogramm	119

3 Fallbeispiele 121

Weil ich es mir Wert bin: Depression und Schmerz 122

Der Mann und die Kälte: Angststörung 150

Mit Volllast auf Talfahrt: Burnout, Schlafstörung und psychosomatische Beschwerden 170

Und täglich grüßt das Murmeltier:
Posttraumatische Belastungsstörung mit Alpträumen 189

„Nicht immer denken“ bei anderen Beschwerden 202

„Nicht immer denken“ für ein gutes Leben 204

Anhang 207

Literaturverweise 208

Stichwortverzeichnis 213