

# MARIAN ROJAS ESTAPÉ

# WIE DU BEWIRKST, DASS DIR GUTES GESCHIEHT

Verstehe dein Gehirn, **steuere** deine Gefühle und **verbessere** dein Leben

Aus dem Spanischen  
von Birgit Irgang

**YES**

# INHALT

EINE REISE BEGINNT .....	11
1. DAS ZIEL: GLÜCK .....	17
Selbstachtung und Glück .....	23
Glück und Leid .....	24
Das Trauma .....	26
Die Haltung des Arztes erleichtert das Leid .....	31
Leiden hat einen Sinn .....	32
2. DAS BESTE MITTEL GEGEN DAS LEID: DIE LIEBE .....	35
Die Liebe zu einem anderen Menschen .....	35
Die Liebe zu anderen .....	36
Die Liebe zu Idealen und Überzeugungen .....	60
Die Liebe zu Erinnerungen .....	61
3. CORTISOL .....	65
Seinen Reisegefährten kennen .....	65
Was passiert bei der Rückkehr an den Ort eines traumatischen Ereignisses? .....	68
Was geschieht, wenn man sich permanent sorgt? .....	69

Das Nervensystem verstehen .....	71
Die durch »toxisches Cortisol« bedingten Symptome .....	72
Körper und Seele unterscheiden nicht zwischen Realität und Fiktion .....	76
Ernährung, Entzündung und Cortisol .....	78
Welche Rolle spielt der Verdauungsapparat bei einer Entzündung? .....	79
Kann die Depression als Entzündungserkrankung des Gehirns bezeichnet werden? .....	81
4. FREI VON VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT .....	87
Die Verletzungen der Vergangenheit überwinden und mit Freude in die Zukunft blicken .....	87
Schuld .....	89
Wie man Schuldgefühle mindert .....	92
Depression .....	94
Vergebung .....	99
Was ist Mitgefühl? .....	109
Angst vor der Zukunft. Sorgen und Angststörungen .....	110
Emotional aufgeladene Erinnerungen .....	115
Wie stellt man sich einer »Amygdala-Entführung«? .....	117
5. IN DER GEGENWART LEBEN .....	125
Eine grundlegende Entdeckung .....	128
Das Glaubenssystem .....	132
Das Befinden .....	134
Die Aufmerksamkeit und das aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem (ARAS) .....	146
Lernen, wieder die Wirklichkeit zu sehen .....	154
Neuronale Plastizität und Aufmerksamkeit .....	158

6. EMOTIONEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT .....	161
Was sind Emotionen? .....	161
Die positive Psychologie .....	161
Eine Studie mit überraschenden Teilnehmern .....	162
Die Basisemotionen .....	164
Die Moleküle der Emotion .....	164
Wer Emotionen herunterschluckt, erstickt .....	165
Wir müssen lernen, unsere Emotionen auszudrücken .....	167
Was geschieht mit unterdrückten Emotionen? .....	170
Was geschieht beim Weinen? .....	172
Die wichtigsten psychosomatischen Symptome bei unterdrückten Emotionen .....	172
Die Einstellung als entscheidender Faktor für die Gesundheit	176
Und wie ist es mit Krebs? .....	178
Was passiert bei Metastasen? .....	182
Einfache Regeln zum richtigen Umgang mit Emotionen ...	183
Telomere .....	185
7. WELCHE FAKTOREN ODER EINSTELLUNGEN ERHÖHEN DEN CORTISOLSPIEGEL? .....	189
Angst vor Kontrollverlust .....	190
Perfektionismus .....	199
Chronopathie – von der Besessenheit, die Zeit zu nutzen	204
Das digitale Zeitalter .....	209
8. WIE MAN DEN CORTISOLSPIEGEL SENKT	217
Bewegung .....	217
Der Umgang mit toxischen Menschen .....	219

Sechs Tipps im Umgang mit toxischen Menschen	222
Positiv denken	224
Ein paar »einfache« Ideen, wie man sich weniger Sorgen macht ...	225
Meditation und Achtsamkeit	228
Omega-3	232
<b>9. MEIN BESTES ICH</b>	<b>235</b>
Wer bin ich?	235
MBI: <i>Mein bestes Ich</i>	239
Wissen	240
Der Wille	241
Ziele setzen und Pläne machen	242
Die Leidenschaft	243
<b>ES IST NIE ZU SPÄT, UM VON VORNE ANZUFANGEN. DER FALL DER PORNODARSTELLERIN JUDITH</b>	<b>245</b>
Anmerkungen der Autorin zur 10. spanischen Auflage ...	249
Danksagung	250
Bibliografie	251