



Gedanken als Medizin

Dr. Marcus Täuber, [Goldegg Verlag](#), 1. Auflage (17. Februar 2020)

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren.
Hilfe zur Selbsthilfe mit Erkenntnissen aus Wissenschaft & Mentaltraining

Selbstheilung durch mentale Stärke? Das sagt die Hirnforschung
Können wir mit der Kraft der Gedanken wirklich schwere Krankheiten besiegen und Schmerzen lindern? Sorgt positives Denken für ein langes, glückliches Leben? Was geschieht in unserem Kopf, wenn uns jemand Hände auflegt, mit Akupunkturnadeln pikst oder wir schamanischen Trommeln lauschen?

Dr. Marcus Täuber, Neurobiologe und Mentaltrainer, enthüllt in seinem Sachbuch den neuesten Stand der Forschung zur Heilkraft unserer Psyche und wartet dabei mit brisanten Überraschungen auf.

- Hirnforschung für den Alltag – knackig und ohne Fachjargon erklärt
- Freund und Feind im eigenen Kopf: wie die Psyche krank machen kann und wie Mentaltraining heilen hilft
- Neurobiologisches Wissen praktisch anwenden: mit mentaler Stärke gegen chronische Erkrankungen
- Hilfe zur Selbsthilfe: verbünden Sie sich mit Ihrem Unterbewusstsein und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte
- Bonus-Kapitel: Anspannungen lösen und Raum für Heilung schaffen mit der GAM-Meditation

Nutzen Sie Ihren Geist, um Ihr Gehirn neu auszurichten: so hilft Neuroplastizität bei der Heilung
Wie steuert das Gehirn unsere Physiologie und unser Verhalten? Und welchen Nutzen können wir daraus für ein besseres Leben gewinnen? Dr. Marcus Täuber fasst in seinem Buch den Stand der Hirnforschung zusammen. Unsere Gedanken wirken wie Software, mit der wir unser Gehirn steuern. Wer bessere Ergebnisse will, wer Heilung statt Krankheit will, muss anders denken lernen. Denn unser Gehirn ist erst einmal nur auf das Überleben und die Fortpflanzung ausgerichtet und hat daher einen Hang zum Negativen: Gefahren zu entkommen ist für unser Überleben wichtiger, als das Positive anzustreben. Daraus entsteht Leid. Mit Gehirntraining können wir diesem Leid entkommen.

Entdecken Sie, welche Wirkung Ihr Denken auf Ihre Gesundheit hat, und nutzen Sie Ihre Gedanken als Medizin!