

---

# *Inhalt*

Vorwort .....	7
<b>1. Einem wissenschaftlichen Geheimnis auf der Spur.....</b>	<b>15</b>
<b>2. Die seelisch-körperlichen Rhythmen der Selbstregulation .....</b>	<b>27</b>
<b>3. Stress: Wenn die ultradianen Rhythmen nicht beachtet werden .....</b>	<b>41</b>
<b>4. Die 20-Minuten-Pause – die ultradiane Heilreaktion .....</b>	<b>55</b>
<b>5. Der ultradiane Werkzeugkasten .....</b>	<b>73</b>
<b>6. Maximierung der Leistungsfähigkeit: Ultradiane Rhythmen in der Arbeitswelt, in der Schule und beim Sport .....</b>	<b>91</b>
<b>7. Ultradiane Rhythmen, Ernährung, Gewichtskontrolle und Suchtverhalten.....</b>	<b>117</b>
<b>8. Die ultradiane Familie .....</b>	<b>133</b>
<b>9. Die synchrone Liebe: Der Zusammenhang zwischen ultradianen Rhythmen und Sexualität .....</b>	<b>149</b>
<b>10. Viele Wege, ein Ziel.....</b>	<b>165</b>
Fragebogen für die ultradiane Heilreaktion .....	171
Literatur .....	179
Personen- und Sachwortregister.....	187