Inhalt

1	Gegen die Uhr	9
	Wenn <i>ein</i> Hund jodeln könnte	16
	Die Psychologie des Möglichen	19
2	Unbegrenzte Gesundheit	25
	Die eigene Gesundheit beeinflussen	28
	Unbedacht Erlaubnis geben	30
	Die Diagnose: Ein Anfangspunkt	32
3	Veränderlichkeit	35
	Zenons Paradox umkehren	37
	Der Googliasaurus	41
	Auf Veränderlichkeit achten	42
	Die Illusion der Stabilität	44
	Hinterfragen von Stabilität	46
4	Gesundheit als soziales Konstrukt	53
	Niemand von uns ist »wir«	55
	»Zwingende« Fakten	57
	Eine begrenzte Beziehung: Korrelation	60
	Extreme Veränderungen: Regression	63
	Symptome als Krankheitssignale	65
	Verborgene Entscheidungen	68
	Unaufmerksam gewählte Etiketten und	
	aufmerksame Entscheidungen	72
	Gesund oder krank?	75
5	Umstrukturieren der medizinischen Regeln	79
	Die sozial konstruierte Welt	83
	Die Bedeutung von Rollen	89

6	Wörter im Kontext	93
	Priming und Placebos	97
	Aufmerksamkeitsübungen	105
7	Was steckt in einem Wort?	117
	Sinnvolle und sinnlose Etiketten	122
	Zahlen	127
	Das Unausgesprochene	129
8	Über den begrenzten Wert ärztlichen Expertenwissens	131
	Wenn es um Ihre Gesundheit geht, können Sie	
	niemals genug dazulernen	136
9	Aufmerksamkeit und Altern	141
	Sinnlose und bedeutungsvolle Erinnerungen	145
	Altern oder Verfall?	147
	Stumpfes Vegetieren in Heimen und anderen Institutionen	150
	Unbedacht negativen Stereotypen nachgeben	153
	Verhaltensbeobachtung	156
	Verbesserung des Unterscheidungsvermögens	158
	»Sie« anders sehen	159
10	Wie wir durch Aufmerksamkeit als mitdenkende Lernende	
	zu Hütern unserer Gesundheit werden können	163
	Wir können zumindest unser Leben beeinflussen,	
	wenn schon nicht unseren Tod	165
	Die Macht der Aufmerksamkeit	169
	Die Psychopathologisierung des Alltagslebens	171
	Die Reise zum Möglichen	174
	Danksagung	177
	Literaturempfehlungen	178
	Anmerkungen	179
	Index	186