

Inhalt

Vorwort	7
1. Einem wissenschaftlichen Geheimnis auf der Spur	17
2. Die seelisch-körperlichen Rhythmen der Selbstregulierung	31
3. Streß: Wenn die ultradianen Rhythmen nicht beachtet werden	47
4. Die 20-Minuten-Pause: die ultradiane Heilreaktion	67
5. Der ultradiane Werkzeugkasten	93
6. Maximierung der Leistungsfähigkeit: ultradiane Rhythmen in der Arbeitswelt, in der Schule und beim Sport	117
7. Ultradiane Rhythmen, Ernährung, Gewichtskontrolle und Suchtverhalten	151
8. Die ultradiane Familie	171
9. Die synchrone Liebe: Der Zusammenhang zwischen den ultradianen Rhythmen und der Sexualität	193
10. Viele Wege, ein Ziel	213
Fragebogen für die ultradiane Heilreaktion	219
Literatur	227