

## **Inhaltsverzeichnis**

ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....	19
TABELLENVERZEICHNIS .....	23
VORWORT .....	25
<b>TEIL 1</b>	
<b>EINE NEUE WELT DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION .....</b>	<b>29</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die gesundheitlichen Probleme der Menschen von heute und inwiefern die Epigenetik zu ihrer Lösung beitragen kann .....</b>	<b>31</b>
An wen sich das Buch richtet und was Sie sich als Leserin und Leser davon erwarten dürfen .....	32
Die heutigen Trends in der Gesellschaft und welch ein großes Geschenk die Epigenetik für uns Menschen ist .....	36
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Was ist Epigenetik-Coaching? Einordnung des interdisziplinären Ansatzes zur Gesundheitsförderung und Prävention in die österreichische Lebens- und Sozialberatung .....</b>	<b>38</b>
Die österreichische Lebens- und Sozialberatung und wie sie sich mit ihrem Fokus auf Salutogenese von Heilberufen unterscheidet .....	39

Was Gesundheit ist und warum die Lebens- und Sozialberatung die Erkenntnisse der Epigenetik miteinbeziehen sollte .....	39
Warum auch die psychosoziale Beratung mit Epigenetik zu tun hat .....	43
Was man in Österreich unter psychosozialer Beratung versteht .....	45
Was Coaching bedeutet und in welchem Zusammenhang es zur Lebens- und Sozialberatung steht .....	46
Zurück zum Anfang: Der Versuch, Epigenetik-Coaching zu definieren, und warum es so bedeutend für die Gesundheitsförderung und Prävention der Menschen ist .....	49

**Kapitel 3**

<b>Exkurs: Worauf sich der Inhalt dieses Buches (nicht) fokussiert .....</b>	<b>51</b>
--	-----------

**TEIL 2**

<b>DAS WISSENSCHAFTLICHE FUNDAMENT DER EPIGENETIK .....</b>	<b>55</b>
---	-----------

**Kapitel 4**

<b>Ein kurzer historischer Background zur Genetik und Epigenetik sowie eine Begriffsdefinition der beiden Wissenschaften .....</b>	<b>57</b>
--	-----------

**Kapitel 5**

<b>Die Entwicklung von Stammzellen zu differenzierten Zellen .....</b>	<b>60</b>
--	-----------

**Kapitel 6**

<b>Von der DNS zum Protein: die Etappen der Genexpression .....</b>	<b>62</b>
Erster Schritt: die Transkription .....	63
Zweiter Schritt: die Translation .....	64

**Kapitel 7**

<b>Genexpression oder stummes Gen? .....</b>	<b>66</b>
--	-----------

**Kapitel 8**

<b>Die drei Grundtypen der epigenetischen Mechanismen .....</b>	<b>72</b>
Die DNS-Methylierung: ein fundamentaler Schlüssel zu saubereren Genen .....	73
Histon-Modifikation .....	78
Micro-RNS .....	80

**Kapitel 9**

<b>Wie Krankheit entsteht .....</b>	<b>83</b>
-------------------------------------	-----------

**Kapitel 10**

<b>SNPs: Welche Auswirkungen sie auf unseren Körper haben und wie wir ihre Stärken nützen und ihre Schwächen reduzieren können .....</b>	<b>88</b>
--	-----------

**TEIL 3**

<b>GRUNDLAGEN ZUR PSYCHO-EPIGENETIK UND NEUROWISSENSCHAFT .....</b>	<b>91</b>
---	-----------

**Kapitel 11**

<b>Wie das menschliche Gehirn funktioniert und wie unsere Gedanken und Gefühle Einfluss auf unsere Genaktivität nehmen .....</b>	<b>93</b>
Wie unser Gehirn aufgebaut ist und wie es funktioniert .....	93

Wie wir vom Denken zum Tun und schließlich zum Sein schreiten .....	100
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Wie unsere Persönlichkeit geformt wird</b> .....	103
Das neurobiologische Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit .....	104
Die sechs psychoneuralen Grundsysteme .....	108
Wie unser Gedächtnis organisiert ist und welche Rolle unsere drei Erinnerungssysteme beim Aufbau neuer Verhaltensweisen spielen .....	115
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Vom (Unter-)Bewusstsein und der Biologie tiefer Überzeugungen</b> .....	118
Wozu unser Bewusstsein dient und wie es funktioniert .....	119
Die drei Ebenen des Bewusstseins .....	120
Wie Lernen funktioniert und was unser Gehirn macht, damit es so effektiv arbeiten kann .....	124
Wie wir Gewohnheiten am effektivsten ändern und etablieren .....	126
Von der Macht unserer Gedanken und warum unsere Überzeugungen machtvoller als die Wirklichkeit sind .....	132
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Wie die Quantenphysik unser menschliches, nicht greifbares Bewusstsein mit der greifbaren, festen Materie zusammenbringt</b> .....	135
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Neue integrative Ansätze zur Belastungsregulation: über Energiepsychologie und Techniken, die die Exposition mit sensorischer Stimulierung verbinden</b> ...	146

<b>Kapitel 16</b>	
<b>Wenn unser Körper in Harmonie schwingt: die Kohärenz</b> .....	153
Gehirnwellenmuster und Gehirnkohärenz verstehen: Ein entscheidender Faktor, um sich auf neue Potenziale im Quantenfeld einstimmen zu können ...	154
<i>Die menschlichen Gehirnwellenmuster</i> .....	155
<i>Wie wir durch Gehirnwellen die Entwicklung vom unterbewussten zum bewussten Geist besser verstehen lernen und wie die Arbeit mit unserem inneren Kind damit zusammenhängt</i> .....	160
<i>Warum wir nach Gehirnkohärenz streben sollten und wie uns das gelingen kann</i> .....	166
<i>Wie binaurale Beats funktionieren und warum die Stimulation unserer Gehirnwellen eine wertvolle Technik in der psychosozialen Arbeit darstellt</i> .....	169
Herz und Gehirn in Einklang bringen .....	170
<i>Ein kurzer geschichtlicher Abriss über die Rolle des menschlichen Herzens</i> .....	171
<i>Unser Herz neu verstehen</i> .....	171
<i>Die Herz-Hirn-Kommunikation</i> .....	172
<i>Herzratenvariabilität und Herzkohärenz</i> .....	179
<i>Die Herzintelligenz®-Methoden und Biofeedback-Systeme von HeartMath® zur Überprüfung und Steigerung unserer Selbstregulationsfähigkeit und Erzeugung von Herzkohärenz</i> .....	185
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Achtsamkeit und Telomeraseaktivität: Wie wir durch Meditation und Visualisierungsarbeit unser Leben verlängern und ein neues Ich erschaffen können</b> .....	191
Unsere Telomere: Was sie sind und was sie bewirken .....	192
Wie wir unsere Telomere schützen oder sie sogar wieder verlängern können .....	195

<b>Kapitel 18</b>	
<b>Von unserer Vision, über unser Sinnerleben und unserer Lebensaufgabe bis hin zum Flow State – und: Was das alles mit unserer Gesundheit zu tun hat</b>	197
Der Versuch einer Definition vom „Sinn“ und warum wir ihn finden sollten	197
Wie wir Sinn finden können	202
Das Wichtigste zuerst tun – mit Unterstützung der Selbstmanagement-Matrix	212
Was das Sinnerleben mit unserer Gesundheit zu tun hat	214

<b>TEIL 4</b>	
<b>DER SCHLAF UND SEINE BEDEUTUNG FÜR UNSERE GESUNDHEIT</b>	217

<b>Kapitel 19</b>	
<b>Über die Bedeutung von Schlaf und wie ein Epigenetik-Coaching-Programm zu einer verbesserten Schlafhygiene führen kann</b>	219

<b>Kapitel 20</b>	
<b>Die Chronobiologie und der zirkadiane Rhythmus</b>	224
Über Lerchen und Eulen – oder: Was der Chronotyp für unser Leben bedeutet	225
Komponenten der zirkadianen Rhythmik	227

<b>Kapitel 21</b>	
<b>Der Schlaf und seine Eigenschaften</b>	230
Was während unserer Schlafphasen passiert	230
Warum das Träumen während des REM-Schlafes so wichtig ist	235

<b>Kapitel 22</b>	
<b>Hormone, die beim Schlaf beteiligt sind, und wie sie wirken</b>	237
Der Melatonin- und Adenosin-Zyklus	237
Die Cortisol-Melatonin-Achse	240

<b>TEIL 5</b>	
<b>SOZIO-EPIGENETIK</b>	243

<b>Kapitel 23</b>	
<b>Der Einfluss von Beziehungen auf unsere Gesundheit</b>	245

<b>Kapitel 24</b>	
<b>Das Oxytocin-System und sein Einfluss auf Beziehungen</b>	255
Was Oxytocin ist und welche Funktionsweise es hat	255
Welche Auswirkungen Oxytocin hat und wie es seine Wirkung entfalten kann	256
<i>Wie Oxytocin unsere Gesundheit aufrechterhält und fördert</i>	256
<i>Oxytocin in Beziehungen</i>	264
<i>Welche epigenetischen Auswirkungen mangelnde oder destruktive Beziehungen bzw. psychosozialer Stress haben</i>	266

<b>Kapitel 25</b>	
<b>Die Familie als Schlüssel zu Glück und Gesundheit</b>	269
Eltern als Gentechniker: Geburt und Eltern-Kind-Bindung	269
Wie wir ein stabiles und liebevolles Familienleben aufbauen können	275

<b>Kapitel 26</b>	
<b>Selbstliebe – die Voraussetzung</b>	
<b>für gesunde Beziehungen</b> .....	288

<b>Kapitel 27</b>	
<b>Reflexion der Beziehungsstrukturen</b> .....	291

<b>TEIL 6</b>	
<b>DIE TRANSGENERATIONALE EPIGENETIK:</b>	
<b>WIE UNSERE AHNEN AUF UNS WIRKEN UND</b>	
<b>WAS WIR TUN KÖNNEN, DAMIT ÜBERNOMMENE</b>	
<b>TRAUMATA ÜBERSCHRIEBEN, VERSTRICKUNGEN</b>	
<b>AUFGELÖST UND DIE ORDNUNGEN DER LIEBE</b>	
<b>WIEDERHERGESTELLT WERDEN KÖNNEN</b> .....	295

<b>Kapitel 28</b>	
<b>Transgenerationale Epigenetik: Was ist das?</b> .....	297

<b>Kapitel 29</b>	
<b>Das Genogramm und die Genogrammarbeit: Ein Ansatz</b>	
<b>zum Aufdecken von transgenerational weitergegebenen</b>	
<b>Mustern sowie zur Analyse von Lebensstil und</b>	
<b>Umweltbedingungen voriger Generationen</b> .....	309
Exkurs: Das Format der transgenerationalen	
psychosozialen Arbeit .....	314
Die Bedeutung und Funktionsweise der	
Genogrammarbeit im Rahmen des	
Epigenetik-Coachings .....	316
Der Prozess der Genogrammarbeit im Rahmen	
des Epigenetik-Coachings .....	321

<b>Kapitel 30</b>	
<b>Die Aufstellungsarbeit: eine wertvolle</b>	
<b>außertourliche psychosoziale Arbeit im Zuge des</b>	
<b>transgenerationalen Epigenetik-Coachings</b> .....	329

Der Prozess einer systemischen Einzelaufstellung	... 336
Die Familienaufstellung nach Bert Hellinger	..... 341

<b>Kapitel 31</b>	
<b>Befreit leben – Vergangenes loslassen,</b>	
<b>um im Hier und Jetzt anzukommen und</b>	
<b>um Stress zu reduzieren</b> .....	345
Was es bedeutet, zu vergeben .....	345
Was Vergeben nicht ist: Häufige Irrtümer über	
das Vergeben und wie wir auf diese richtig	
antworten können .....	351
Warum wir uns selbst vergeben sollten .....	355
Die heilende Kraft der Vergebung – oder:	
Warum Vergeben eine sinnvolle Option	
im Umgang mit belastenden Beziehungen ist .....	357
Der Prozess des Vergebens .....	358
Fragetechniken und Rituale, die uns	
beim Vergeben unterstützen können .....	360
<i>Fragetechniken, die uns beim transgenerationalen</i>	
<i>Vergeben unterstützen können</i> .....	360
<i>Ho'oponopono: Ein hawaiianisches Ritual</i>	
<i>für inneren Frieden</i> .....	363

<b>TEIL 7</b>	
<b>EIN PRAXISORIENTIERTER ANSATZ ZUR</b>	
<b>INTEGRATION DER EPIGENETIK-WISSENSCHAFT</b>	
<b>IN EIN COACHING-SETTING</b> .....	367

<b>Kapitel 32</b>	
<b>Die Grundannahmen und Grundhaltungen</b>	
<b>im Epigenetik-Coaching</b> .....	369

<b>Kapitel 33</b>	
<b>Die Anwendung der Heuristik des verständlichen</b>	
<b>Erklärens für ein Epigenetik-Coaching-Programm</b> ....	370

Intention und Anwendungsbereich der Heuristik im Rahmen des Coachings .....	370
Die Heuristik im Überblick .....	371
<b>Kapitel 34</b>	
<b>Die Form und der Aufbau eines Epigenetik-Coaching-Programms .....</b>	<b>374</b>
Zusatzangebot: Das Hinzuziehen von und Arbeiten mit DNS-Tests .....	375
Die liegende Acht als Coaching-Methode .....	380
Die Integration der sieben Wege zur Effektivität in ein Coaching-Programm .....	386
<b>QUELLEN .....</b>	<b>389</b>
<b>GLOSSAR ZU GENETISCHEN UND EPIGENETISCHEN FACHBEGRIFFEN .....</b>	<b>411</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Von der DNS zum Protein .....	65
Abbildung 2: Der On- und Off-Schalter unserer Gene ....	66
Abbildung 3: Aktivierung von Genen durch von außen kommende Signale, einschließlich psychischer Faktoren .....	70
Abbildung 4: Die DNS-Methylierung. ....	73
Abbildung 5: Histonen-Modifikation .....	78
Abbildung 6: Die drei epigenetischen Mechanismen .....	82
Abbildung 7: Hypothalamus-Hypophysen- Nebennierenrinden-Achse. ....	86
Abbildung 8: Längsschnitt durch das menschliche Gehirn. ....	96
Abbildung 9: Grundaufbau einer Synapse .....	99
Abbildung 10: Das neurobiologische Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit .....	108
Abbildung 11: Die Organisation unseres Gedächtnisses .....	116
Abbildung 12: Die Beziehungen unserer Gedächtnissysteme .....	117

Abbildung 13: Die drei Schichten der Verhaltensänderung. ....	128
Abbildung 14: Die vier Phasen der Gewohnheitsbildung .....	130
Abbildung 15: Unterschied zwischen dem alten Atommodell nach Newton und der neuen Quantenversion. Materiell ist das Quantenatom praktisch nichts, aber potenziell ist es alles .....	137
Abbildung 16: Kollaps der Wellenfunktion .....	139
Abbildung 17: Das elektromagnetische Spektrum und der Bereich, den wir mit unseren biologischen Rezeptoren als sichtbares Licht wahrnehmen .....	142
Abbildung 18: Die emotionale Signatur unseres Körpers. ....	143
Abbildung 19: Die acht EFT-Klopfpunkte.....	149
Abbildung 20: Gehirnwellenmessung mit einem EEG ...	155
Abbildung 21: Gehirnwellen .....	159
Abbildung 22: Bemerkten – Bremsen – Bessermachen ...	163
Abbildung 23: Vom Schattenkind zum Sonnenkind.....	164
Abbildung 24: Den analytischen Geist hinter sich lassen. ....	165
Abbildung 25: Die Auswirkungen der Herzkohärenz auf die Gehirnkohärenz .....	173

Abbildung 26: Die neurale Kommunikation zwischen Herz und Gehirn .....	176
Abbildung 27: Harmonie zwischen Herz und Gehirn.....	183
Abbildung 28: Telomere und psychischer Stress .....	194
Abbildung 29: Meaning-Making-Modell nach Park und George erweitert durch Blickhan .....	203
Abbildung 30: Das japanische Konzept „Ikigai“ .....	208
Abbildung 31: Die Dynamik des Flows .....	209
Abbildung 32: Die Selbstmanagement-Matrix.....	213
Abbildung 33: Die menschlichen Schlafphasen.....	233
Abbildung 34: Der Melatonin- und Adenosin-Zyklus.....	240
Abbildung 35: Gesundheitsprobleme nach dem Grad an sozialer Unterstützung im Kanton Zürich 2012 ...	246
Abbildung 36: Gesundheitsprobleme nach Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen im Kanton Zürich 2012 ...	247
Abbildung 37: Macht materieller Wohlstand allein glücklich?.....	249
Abbildung 38: Das Glück der Nationen .....	250
Abbildung 39: My Wife and My Mother-In-Law von W. E. Hill.....	277
Abbildung 40: Das Paradigma der sieben Wege zur Effektivität, dargestellt als Reifekontinuum.....	279

Abbildung 41: Direkte und indirekte Auswirkungen einer Exposition auf verschiedene Generationen beim Menschen . . . . .	298
Abbildung 42: Die Unterschiede zwischen Mitose und Meiose . . . . .	300
Abbildung 43: Familie Erikson zu Eriksons Geburtsjahr 1902 . . . . .	312
Abbildung 44: Familie Erikson zu Neals Todesjahr 1967 . . . . .	313
Abbildung 45: Jahrestagsreaktion am Genogramm von Georg Engel. . . . .	319
Abbildung 46: Die Stufen der Vergebung . . . . .	348
Abbildung 47: Bedeutungsaspekte eines Vergebensprozesses . . . . .	350
Abbildung 48: Wesentliche Irrtümer, die das Vergeben betreffen und die Menschen daran hindern, Vergebensprozesse in Erwägung zu ziehen . . . . .	354
Abbildung 49: Die Unterschiede zwischen intra- und interpersonellem Vergeben. . . . .	356
Abbildung 50: Wichtige Aspekte, die Vergeben zu einer sinnvollen Option im Umgang mit belastenden Beziehungen machen . . . . .	358
Abbildung 51: Die Phasen und wichtige Schritte eines exemplarischen Vergebensprozesses . . . . .	359

Abbildung 52: Die Heuristik des verständlichen Erklärens . . . . .	371
Abbildung 53: Übersichtliches Ergebnis zum Bereich „Entzündung“ eines Gentests. . . . .	377
Abbildung 54: Detailliertere Auswertung eines konkreten SNP im Bereich „Entzündung“ eines Gentests . . . . .	378
Abbildung 55: Die Liegende Acht . . . . .	381
Abbildung 56: Das Rad des Lebens zur Bewusstmachung des Wunsch-Ist-Zustandes . . . . .	384
Abbildung 57: Die integration der Epigenetik in das Modell der sieben Wege zur Effektivität . . . . .	387

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Die Sinnerfassungsmethode (SEM) mit den vier Schritten im Überblick. . . . .	205
Tabelle 2: Die Fragen, die zu den Schritten der SEM gehören . . . . .	206