

# Inhalt

<b>I</b>	<b>Mind</b>	<b>1</b>
1	Mentale Gesundheit für Ärzte durch Mindfulness – damit Stress gar nicht erst aufkommt	3
	<i>Alvar Mollik</i>	
2	Meditation für das 21. Jahrhundert	15
	<i>Jeff Tarrant, Normen Schack und Marbod Kindermann</i>	
3	Mit Mindful Innovation und New Work Wege in die Zukunft bauen	29
	<i>Martina Weifenbach</i>	
4	Digital Health Mindset – Neue Ethik	41
	<i>André T. Nemat</i>	
5	Menschlichkeit in der Medizin	51
	<i>Christin Braun und Hans-Ulrich Sappok</i>	
<b>II</b>	<b>Health</b>	<b>67</b>
1	Die innere und die äußere Natur – Prävention durch Planetary Health	69
	<i>Gustav Dobos und Anna Paul</i>	
2	Die Bedeutung der Selbstregulation in der Integrativen und Mind-Body-Medizin – Ein Überblick	81
	<i>Tobias Esch und Benno Brinkhaus</i>	
3	Die Wim-Hof-Methode – ein homöostatischer Weg	97
	<i>Daniel Ruppert</i>	
4	Stressbehandlung durch Sensorik	109
	<i>Philipp Heiler</i>	

5	Stressbewältigung per App: Digitale Gesundheitsanwendungen gegen Stress und Burnout _____	123
	<i>Elena Heber und Victoria Bindrum</i>	
<b>III</b>	<b>Change _____</b>	<b>135</b>
1	Mindful Healthcare: Eine Therapie für die Organisation unseres Gesundheitswesens _____	137
	<i>Helmut Hildebrandt</i>	
	<b>EXKURS: Green Hospital – nachhaltiges Wirtschaften im Krankenhaus _____</b>	<b>151</b>
	<i>Jochen A. Werner</i>	
2	Veränderung der Arzt-Patienten-Beziehung durch Digitalisierung ____	159
	<i>Hubertus Schmidt, Klaus Legl und Julia Wolf</i>	
3	Raus aus dem Autopilot-Modus – Von der achtsamen Führung zur Verantwortungskultur _____	171
	<i>Patrick Merke</i>	
4	Patientenzentrierung durch Digitalisierung _____	183
	<i>Admir Kulin</i>	
	<b>EXKURS: Transformatives Handeln im Angesicht der planetaren Gesundheitskrise _____</b>	<b>193</b>
	<i>Martin Herrmann</i>	
5	Digitale Empathie _____	199
	<i>Monja Gerigk und David Matusiewicz</i>	
	<b>Sachwortverzeichnis _____</b>	<b>206</b>