

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
<b>Teil 1: Gibt es ein »Unterbewusstes«? Wenn ja, warum grüßt es uns nie?</b>	15
Der unterbewusste Autopilot – wohin fliegt er uns? .....	17
Höllenspiralen und Sogwirkungen .....	23
Unbewusste und unterbewusste Emotionen .....	33
Wer ist der Chef im Gehirn? .....	39
Auch das Anfertigen unserer Steuererklärung kann glücklich machen – Warum wir Dinge tun, die wir nicht tun wollen	50
Der unbewusste Kosmos .....	57
Wo im Gehirn befindet sich das Unterbewusste? .....	66
»Nur heute im Angebot« – Impulskäufe und warum unser Unterbewusstes einem Schnäppchen nicht widerstehen kann	71
<b>Teil 2: Die unterbewusste Verzerrung der Wirklichkeit</b> .....	79
Wie hat sich das Unterbewusste bei den ersten Säugetieren entwickelt? .....	81
Verzerrung der Wirklichkeit beim Menschen .....	92
Wo im Gehirn wird Wirklichkeit verzerrt? .....	117
Können wir die Verzerrung der Wirklichkeit beeinflussen? .....	127
Verlust-Frust für Gedanken: Der Bestätigungsfehler .....	132
Die unterbewusste Glaskugel .....	142
Das Unterbewusste als Motivator für unsere bewussten Ziele nutzen .....	155
<b>Teil 3: Das Unterbewusste der Primaten</b> .....	159
Wie hat sich das Unterbewusste bei Primaten entwickelt? .....	161
Der unterbewusste Drang zum Abgucken .....	173

<b>Teil 4: Was ist das Besondere am Unterbewussten des Menschen? ...</b>	179
Menschen haben Regeln – aber wieso halten sie sich daran? ...	181
Konformitäts-Drang für Bewertungen, Emotionen, Werte ...	189
Der unterbewusste moralische Zeigefinger ...	198
Schuld, Scham und Schande im Gehirn ...	203
Gruppen-Identität und Reaktionen auf Fremdgruppen ...	212
Evolution des Konformitäts-Drangs ...	220
Kinder, Konformität und Kultur ...	233
<b>Teil 5: Wirklichkeitsfilter ...</b>	241
Das Unterbewusste prägt unsere subjektive Wirklichkeit ...	243
Kognitive Dissonanz ...	259
<b>Teil 6: Die unterbewusste Persönlichkeit ...</b>	265
Unterbewusste Bindungsstile ...	267
Entstehung der Bindungsstile in der frühen Kindheit ...	273
Ein unsicherer Bindungsstil ist ein hirnphysiologischer Erfolg ...	281
Persönlichkeitsstile: Welchen (oder welche) haben Sie? ...	287
Der unterbewusste Persönlichkeitsstil im Orbitofrontalhirn	300
Irrationale Vorstellungen ...	306
<b>Teil 7: Konkrete Empfehlungen für den Alltag ...</b>	317
Medi-Working ...	319
Zeitmanagement ...	323
Problem-Lösen: Eine Methode für Änderungen ...	330
Tabelle zum Abwägen von Entscheidungen ...	335
Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung ...	338
Notfallhilfe bei negativen Emotionen bzw. Stimmungen ...	349
<b>Anmerkungen ...</b>	355
<b>Register ...</b>	369