

Intro

Wie Neuroplastizität funktioniert	14
Wie sich das Gehirn verändert	17
Entscheidende Entwicklungsschritte	20
Mentale Heuristiken	26

Phase 1: Schüttle das Negative ab

Durchbrich den Teufelskreis	34
Die Negativitätsverzerrung	88
Die Macht deiner Gedanken	106
Die sich einschleichende Normalität	121
Der Bestätigungsfehler: Du siehst es, wenn du es glaubst	130
Abschied, Verlust und Trauer	141
Wie du das Negative abschüttelst	164

Phase 2: Ändere deine Erzählung

Verschalte dein Unbewusstes neu	181
1. Finger weg vom Smartphone	183
2. Visualisierung und Aufmerksamkeit	187
3. Wiederholung	196
4. Raum schaffen	198
5. Überwinde deine Grenzen	201
6. Entwickle eine Strategie, und mach dich auf Rückschläge gefasst	205
7. Angst und Selbtsabotage überwinden	213

Phase 3: Das Positive fördern

Wie du deine mentale Resilienz steigerst	222
Die Neurowissenschaft hinter dem	
Wachstumsdenken	234
Deine Muskeln kommunizieren direkt	
mit deinem Gehirn	243
Schlaf ist dein Optimierungstool Nr. 1	261
Dopamin: Dein Glück passiert jetzt	272
Wie du Selbstvertrauen und Zuversicht aufbaust	288

Outro

Macht	303
Engagement	305
Vergebung	307

Anhang

Neurodivergenz	309
Bildnachweis	313
Anmerkungen	314
Dank	327