

# Inhalt

Einleitung	11
1 Was ist mit unserer mentalen Gesundheit passiert?	17
2 Warum sind wir so?	57
3 Was habe ich mir dabei nur gedacht?	79
4 »Knowing Me, Knowing You«?	109
5 Warum verlieren wir uns in Vergleichen?	137
6 Verändern Social Media unser Gehirn?	163
7 Warum kommen wir nicht miteinander klar?	191
8 Wie kann ich etwas bewirken?	223
9 Kann ich mein Gehirn verändern?	249
Schlusswort	269
Glossar	273
Danksagung	277
Anmerkungen	279