

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 |