

# INHALT

## ERSTER TEIL

### WARUM DAS GEHIRN MITEINANDER BRAUCHT

1. Miteinander – so wichtig!	15
2. Biochemie des Miteinanders –	
Oxytocin, Dopamin und Co.	19
Biochemie der Bindung	22
Biochemie des sozialen Miteinanders	27
3. Synchronität im Miteinander –	
wir verbinden uns	31
Synchronität des Verhaltens im Experiment:	
Wir fühlen uns verbunden	34
Synchronität überall: Physiologie und Gefühle	
im Gleichklang	39
Synchronität im Gehirn: Nervenzellen im Gleichklang	46
Synchronität und Biochemie: Engelskreise	53
Synchronität im Überblick: Was soll das alles?	57
4. Persönlichkeit im Miteinander –	
wir sind unterschiedlich	59
Unterschiedlich ausgeprägte Oxytocinfreisetzung	61
Unterschiedliche Bindungsmodelle	67

Unterschiede im elterlichen Verhalten	74
Unterschiede in der Anfälligkeit für psychische Erkrankungen	76
Unterschiedliche Neigung zur Synchronisation	79
<b>5. Empathie im Miteinander –</b>	
Mitgefühl, Stress, Burnout	83
Empathie im Gehirn: Wie geht das?	84
Empathie als Eigenschaft	91
Empathie-Overload: Burnoutprävention für Careworker	99
<b>6. Regulation im Miteinander –</b>	
gemeinsam zur Ruhe	105
<b>7. Berührungen im Miteinander –</b>	
der Schlüssel	111
Berührungen stimulieren das soziale Gehirn	116
Berührungen haben langfristige Auswirkungen	121
Berührungen im Fokus der Forschung	127
<b>8. Die Gruppe im Miteinander –</b>	
vorbereitet auf Abgrenzung?	129
Die Gruppe als Empfänger von Empathie	129
Die Gruppe als Einheit: Zusammenhalt, Konflikt und Vorurteile	134
<b>9. Gesund im Miteinander –</b>	
Oxytocin als »Medizin der Natur«	147
Gesund durch Oxytocin	149
Gesund durch Oxytocin: noch ein weiter Weg	154

## ZWEITER TEIL

### WO DAS GEHIRN DAS MITEINANDER BRAUCHT

10. Von Anfang an auf gutem Kurs –	
Miteinander rund um die Geburt	161
Unsere Welt!	166
Was tun?	167
11. Geborgen aufwachsen –	
Miteinander in der Familie	171
Unsere Welt!	182
Was tun?	190
12. Krippe, Kita, Schule, Jugendhilfe –	
Miteinander außer Haus	197
Unsere Welt!	208
Was tun?	217
13. Zusammen glücklich –	
Miteinander in der Partnerschaft	227
Unsere Welt!	236
Was tun?	238
14. Geborgen unter Freunden –	
Miteinander in freundschaftlichen Beziehungen	241
Unsere Welt!	245
Was tun?	252
15. Zusammenarbeit zählt sich aus –	
Miteinander im Business	255
Unsere Welt!	261
Was tun?	268

16. Verschiedene Wege führen zum Ziel –	
Miteinander der Kulturen	271
Unsere Welt!	276
Was tun?	278
17. Menschlichkeit heilt –	
Miteinander in der Arzt-Patienten-Beziehung	281
Unsere Welt!	291
Was tun?	293
18. Therapeutische Allianz –	
Miteinander in Therapie und Beratung	295
Unsere Welt!	308
Was tun?	313
19. Glücklich bis zum Schluss –	
Miteinander in der Pflege und in der Prävention von Demenz	319
Unsere Welt!	334
Was tun?	337
20. Gesellschaft im Miteinander –	
wo stehen wir?	341
 Dank	 347
Anmerkungen	349
Literatur	355
Register	373