

Inhalt

1	Das Belohnungssystem in unserem Kopf	1
1.1	Das „Lustzentrum“: Die Quelle von Glück und Zufriedenheit	1
1.2	Sichtlich glücklich: Das „Lustzentrum“ in Aktion	3
1.3	Habituation	8
1.4	Der Teufelskreis der Lust	10
1.5	Der Sinn der Habituation am „Lustzentrum“	11
	Das „Wohlfühlparadoxon“	12
	Noch mehr vom Zuviel: Kompensationsstrategien des Lustverlusts.	14
	 Immer häufiger	14
	 Immer doller	15
	 Immer verrückter	15
	 Immer dringlicher.	16
	 Gebrauch von Stimulanzien	16
	 Drogen	18
	 Das Ende jeder Zufriedenheit: Der Vergleich.	20
	Einheitliche Ursache – unterschiedliche Wirkungen?	23
2	Seelische Folgen: die häufigsten psychischen Erkrankungen in Europa.	26
2.1	Psychovegetative Erregung, psychovegetative Erschöpfung	27
2.2	Angst	30
2.3	Schlafstörungen	34

2.4 Depression	37
Die Serotonin-Hypothese	37
Depression als Folge von Überstimulation im Belohnungssystem	39
Exkurs: Frühere Modelle zur Depressionsentstehung	42
Depression als Zivilisationserscheinung?	47
Depression ohne Zivilisation – die Amish-People	47
Die bipolare Störung – eine Erkrankung der Astrozyten?	49
Der Sinn der Übersättigungsdepression	52
2.5 Demenz	53
2.6 Krankheit oder Warnsignal der Überstimulation:	
ADHS, ADS	55
2.7 Krankheitsgefühl ohne Krankheit:	
Somatoforme Störungen	75
2.8 Süchte	82
Stoffgebundene Süchte	83
Weiche und harte Drogen	88
Die am häufigsten verwendeten Substanzen	91
Behandlung von stoffgebundenen Suchterkrankungen	98
Akute Entgiftung	101
Langzeittherapie	102
Drogen legalisieren?	103
Stoffungebundene Süchte	104
Starke Drogen, schwache Drogen	105
Burnout.	107
Wie vermeide ich Burnout?.	113
2.9 Stress: eine Theorie zu seiner Entstehung	116
Stress und Gedächtnis	118

2.10 Exkurs: Schizophrenie	119
2.11 Krankheit oder Warnsignal?	122
3 Körperliche Folgen:	
Die typischen Zivilisationskrankheiten	124
3.1 Ernährung und das Belohnungssystem	127
4 Gesellschaftliche Folgen	130
4.1 Die Colonisation der Welt	130
4.2 Lebensinn, Glück und Zufriedenheit	133
4.3 Der Unterschied im „westlichen“ und „fernöstlichen“ Denken	136
Flow	141
Der Sinn von Exzessen	144
„Bruttonationalglück“ – Bhutan	145
4.4 Der Happy-Planet-Index	148
4.5 Was brauchen wir wirklich?	150
Frau Mujahi	150
Andrea Petkovic: Genug ist nicht genug	151
Wirtschaftswachstum, Verteilungsgerechtigkeit und Lebensqualität	152
Mehr ist nicht genug	153
Glück und Lebenszufriedenheit subjektiv und objektiv	155
Kalorien und Lebenserwartung	160
Die Maslow-Pyramide	162

Familie, Freunde, Anerkennung – soziale Kontakte als Lebenssinn?	168
Sinn und Selbstzweck	169
4.6 Die Freiheit des Willens	172
5 Persönliche Konsequenzen für den Alltag	182
5.1 Der Start in den Tag	182
Freiwilligkeit	185
Volle Speicher	185
5.2 Der Tagesverlauf	187
5.3 Ernährung	190
Alles Bio?	192
5.4 Schlaf	195
5.5 Beziehungen	198
Paarbeziehungen	199
Sex	201
Kindererziehung	205
5.6 „Hirndoping“ – Neuro-Enhancement	213
5.7 Frühwarnzeichen der Erschöpfung	217
5.8 Glutamat	219
5.9 Fazit	220

6 Mögliche Schwächen des Habituationssmodells	223
6.1 GABA – der häufigste Botenstoff im Gehirn	224
6.2 GABA, der Schlüssel zum Gedächtnis?	225
6.3 Unterschiedliche Geschwindigkeiten im Belohnungssystem	226
6.4 Leben ohne „Lustzentrum“	227
7 Schlusswort	229
7.1 Erste Schritte auf dem Weg zur Entschleunigung	230
7.2 Entschleunigung für Fortgeschrittene	234
Literatur	235
Glossar	243
Sachverzeichnis	249
Danke!	255