

INHALT

VORWORT | 11

Einleitung

SUCHEN WIR ERST MAL NACH
ANTWORTEN – UND DANN SUCHEN WIR
NACH ... MEHR | 15

Teil 1

DOPAMIN VERSTEHEN | 27

Einführung

EIN URALTES SYSTEM IM RINGEN MIT
EINER MODERNEN WELT | 29

Kapitel 1

GLÜCK VERSUS ÜBERLEBEN | 31

Teil 2

DOPAMIN BEHERRSCHEN | 59

Einführung

DOPAMIN ERHÖHEN ODER SENKEN? | 61

Kapitel 2

DOPAMIN ERHÖHEN | 65

Kapitel 3
DOPAMINFASTEN | 83

Kapitel 4
**DOPAMIN-HILFSMITTEL, DIE BALD
VERFÜGBAR SEIN KÖNNTEN | 99**

Kapitel 5
**DURCH THERAPIE DEN DOPAMINSPIEGEL
ERHÖHEN ODER SENKEN | 121**

Teil 3
**GROSSE PROBLEME LÖSEN –
EINS NACH DEM ANDEREN | 149**

Einführung
**WIE MAN ZUM LÖWENBÄNDIGER
WIRD | 151**

Kapitel 6
**SCHWIERIGKEITEN MIT ROMANTISCHEN
BEZIEHUNGEN | 155**

Kapitel 7
DEN RICHTIGEN PARTNER FINDEN | 167

Kapitel 8
**DER UMGANG MIT SEXUELLEN
GEFÜHLEN | 187**

Kapitel 9
WIE MAN ZUSAMMENBLEIBT | 199

Kapitel 10
PRODUKTIVITÄT UND FORTSCHRITT | 217

Kapitel 11
**SOZIALE MEDIEN KONTROLLIERT
NUTZEN | 235**

Kapitel 12
NACHRICHTENSUCHT | 251

Kapitel 13
ONLINE-PORNOGRAFIE | 259

Kapitel 14
KAUFSUCHT | 271

Kapitel 15
GAMING | 283

Kapitel 16
KREATIVITÄT FÖRDERN | 295

Finale
**DAS BEDÜRFNIS NACH MEHR
ALS NUR MEHR | 315**

Schlussfolgerung
DAS LEBEN MEISTERN | 317
**DAS GERÄUSCH EINER STIMMGABEL, DIE
AN EINEM STERN ANGESCHLAGEN
WIRD | 319**

DANKSAGUNG		337
ANMERKUNGEN		341
REGISTER		353
ÜBER DEN AUTOR		367