

Inhalt

»Keine komplizierte Sprache«-Regel 9

Einleitung 11

I. Wie Interaktion und Isolation die Hirngesundheit beeinflussen

1. Seien Sie nicht schüchtern
Die versteckten Vorteile sozialer Interaktion 28
2. Das einzige Organ, das sich einsam fühlt
Wie soziale Isolation zum Abbau der
Gehirnfunktion führt 52

II. Wie Sie Ihr Gehirn in einer Post-Interaktions-Welt gut versorgen

3. Soziale Gewohnheiten pflegen
So umschiffen Sie die natürlichen
Beschränkungen Ihres Gehirns 86
4. Empathie und Apathie
Eine Frage der Perspektive 107

5. Egal, was du tust, ich kann es besser Tierinteraktionen und was wir von ihnen lernen können	141
6. Eine virtuelle Welt Was bringen uns Online-Interaktionen?	161
7. Auf derselben Wellenlänge Wie Liebe, Berührungen und tiefe Verbindung das Gehirn anregen	194
8. Wie man besser interagiert Die Wissenschaft der Likeability	223
9. Unter Einfluss Wie Drogen unser soziales Gehirn manipulieren	243
10. Des Menschen bester Freund Warum die Liebe zu Hunden gut für das Gehirn ist	276
Gemeinsam nach vorne schauen	299
Social Journal	309
Danksagung	314
Über den Autor	319