

# 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