

Inhalt

Vorwort zur Taschenbuchausgabe	9
Einleitung	13
1. Wer Augen hat, der sehe	35
Bilder und Geist	
2. Tranchiermesser und Zahnfee	47
Einige Vorbemerkungen zu Gehirn und Verhalten	
3. Ein Blick auf Liebe und Depression	64
Das tiefe limbische System	
4. Positive Denkmuster verstärken und Bindungen festigen	91
Tipps für das tiefe limbische System	
5. Ein Blick auf Angstzustände und Furcht	132
Die Basalganglien	
6. Die Angst überwinden	154
Tipps für die Basalganglien	
7. Ein Blick auf Unaufmerksamkeit und Impulsivität	174
Der präfrontale Cortex	
8. Hin zu besserer Konzentration	207
Tipps für den präfrontalen Cortex	
9. Ein Blick auf Sorgen und Obsessionen	231
Das zingulre System	
10. Sich lösen	261
Tipps für das zingulre System	

11. Ein Blick auf Gedächtnis und Gemüt.	282
Die Schläfenlappen	
12. Fördernde Erfahrungen.	306
Tipps für die Schläfenlappen	
13. Die Schattenseite	317
Gewalt: ein Zusammenspiel mehrerer Probleme	
14. Belastetes Gehirn	336
Die Auswirkungen von Drogen und Alkohol auf das Gehirn	
15. Das fehlende Glied	366
Drogen, Gewalt und das Gehirn	
16. Ich liebe dich, ich hasse dich, berühr mich, nein, doch nicht – was auch immer	383
Hirnmuster verhindern Nähe	
17. Hilfe!	420
Wann man ärztliche Hilfe braucht und wie man sie findet	
18. Wer ist Andrew wirklich?	440
Fragen über das Wesen unserer Menschlichkeit	
19. Was unserem Gehirn hilft und was ihm schadet	445
Zusammenfassung: Wie man die Hirnfunktion optimiert und schlechte Gewohnheiten ablegt	
 Anhang: Angaben zu Medikamenten	453
 Quellen	461
 Register	467
 Dank	475