

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 zinguläre System | |
| 10. Sich lösen | 261 |
| Tipps für das zinguläre 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, berühre 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 |