

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

Zufriedenheit versus Glück 9 · Können wir Wissenschaft im Alltag überhaupt gebrauchen? 11

1 Der wunderbare Weg des Lebens	15
---	----

Was heißt hier eigentlich »gesund«? 15 · Gut genug, um zu überleben, mehr nicht 18 · Warum wir Bedürfnisse haben 19 · Ohne dich bin ich nichts 22 · Jenseits der Biologie 26 · Wie die Kultur ins Gehirn kam 27 · Selbst-Bewusstsein durch den anderen in uns 30 · Wie frei sind wir wirklich? 31 · Einmal gedacht – immer wieder gedacht 35 · Das nackte Überleben reicht uns nicht – wir wollen mehr 38 · Sterben wir aus – und mit uns die Zufriedenheit? 41

2 Wie die Welt in uns entsteht	45
--	----

Ist das Gehirn wirklich notwendig? 45 · Wer bin ich, und wie mache ich das? 47 · Wie Zellen uns die Welt erschaffen 48 · Kein Gehirn ohne Umwelt 50 · Wie Tauben sich ihre Logik basteln 52

3 Ich und du und das Gefühl 55

Als die Gefühle entstanden und wo ... 55 · Der Ort, an dem das Glück entsteht 60 · Wenn die Chemie Begehren schafft 62 · Ich und du 63 · Was wir so alles fühlen 65 · Blitzlichtgewitter für Ungeborene 67 · Das Letzte wird das Erste sein 69 · Wie einfach wir die Welt erobern 71 · Was wir wollen und warum 73 · Ausnahmezustand! Die Macht von Stress 74 · Wie der Stress nachlässt – durch Liebe 76 · Erfolg – im Rausch der guten Gefühle 79 · Bungee-Jumping: Neugier, Angst und Glück 81 · Warum wir sind, wer wir sind 82 · Die Suche nach Sucht 84

4 Wenn ich weiß, was ich will 87

Achten Sie auf Ihre Psyche, dann leben Sie gesünder! 87 · Was die Gefühle so alles machen 88 · Es geht nichts über die Qualität von Beziehungen 89 · Wenn Trennung zum Trauma wird 92 · Wundermittel gegen Angst 94 · Die Welt ist ungerecht – nutzen wir das! 96 · Was Beziehungen gesund macht – oder krank 97 · Stress im Busch 99 · Mehr Bindung ist mehr 102 · Vor Bindungsbetrügern wird gewarnt! 103 · Die Welt gehört mir – die zweite Säule von Zufriedenheit 108 · Ganz allein oder lieber doch zu zweit? 112 · Rosineneuphorie – besser als erwartet 113 · Leben ohne Sinn 116

5 Was wir brauchen: Lust und Genuss, Glück, Liebe und Gerechtigkeit. 119

Was wir lieben 119 · Wen wir lieben 121 · Ödipus einmal anders 125 · Wie steht es um die Macht der Gene? 127 · Ist wirklich Bier im Kühlschrank? 128 · Von der Lust im Fluss 131 · Das kleine Glück 133 · Liebe tut gut 136 · »Danke, Mama« – oder wie Treue entsteht 137 · Wie bunt ist die Liebe? 141 · Wenn der Hahn mit der Henne ... 143 · Wie Mann zum Mann wird 144 · Machen Geschlechtshormone uns zum Tier? 147 · Warum Sex Wunder wirkt 148 · Sinn und Unsinn von Gerechtigkeit 150 · Warum wir teilen 151 · Die Segnungen der Strafe 154 · Wo es sich zufrieden lebt 157

6 Früh übt sich, wer zufrieden werden will . . . 159

Am Anfang waren wir geborgen 159 · Du bist in mir 161 · Die Praxis von der Theorie des Geistes 164 · Die wahre Macht der Spiegelzellen 166 · Allererstes Spiegeln 169 · Wie Streicheln Traumen lindern hilft 171 · Der Roseto-Effekt – gesund durch Gemeinschaft 173 · Fit fürs Leben 176 · Wie der Schutz vor Traumen funktioniert 178 · Happy people – die vom Glück Verwöhnten 180 · Auch Gefühle wollen gelernt sein 182 · Was wir von unseren Vätern erben – und nicht nur von ihnen 184 · Einfach – kompliziert 186 · Fire together, wire together 189 · Was haben Meditation und Orgasmus miteinander zu tun? 191 · Warum Philipp zappelt 194 · Auf den richtigen Schwung kommt es an 196 · Dem Lernen auf die Sprünge helfen 198 · Wenn wir täten, wie wir könnten 200 · Anpassung ist (fast) alles 203

7 Wer immer unzufrieden bleibt 207

Die Sache mit den Konflikten 207 · Wie das Trauma zum Trip führt 211 · Das versteckte Gedächtnis 213 · Wenn das Gehirn nach Wiederholung lechzt 215 · Das Zuschieben von Gefühlen 218 · Warum Opfer zu Tätern werden 219 · Depressionen durch Stress 222

8 Zufrieden werden ist nicht schwer 229

Intuition – oder: Erkenne deinen Bauch nicht nur im Spiegel 229 · Übung für den Alltag: Lächeln ist gesund 233 · Die Vorliebe für Ketchup 236 · Wenn nicht alles möglich ist 237 · Warten auf den Mäusespeck 239 · Gefühle richtig verdauen 241 · Das kleine Einmaleins der Zufriedenheit 243 · Das Salz in der Suppe 244 · Börsenweisheiten – von häufigen kleinen Gewinnen und seltenen großen Verlusten 246 · Mitmachen ist alles – auch in der Politik 248 · Das ewige Hin und Her zwischen Neugier und Treue 249 · Beziehungsstress und Sucht 251 · Die magische Zahl Zehn 252 · Vom Sex zur Fitness 254 · Von der Kunst, aktiv loszulassen 256 · Vorfreude – oder: Das Geheimnis der Zeit 257 · Erkenne dich selbst – und nutze die Erkenntnis 260 · Zehn Cent für mehr Zufriedenheit 263 · Macht Gott zufriedener? 265 · Damals, als wir noch auf einer Weltscheibe saßen 269 · Wir sind schon in der Zukunft angekommen 270 · Schritt für Schritt ins Hirn 272

Zum guten Schluss 277

Literatur 281

Dank 287