

Inhalt

Reflexionen und Danksagungen	I	
Einleitung	V	
1	Geist	1-1
2	Beziehungen	2-1
3	Gehirn und Körper	3-1
4	Das Dreieck des Wohlbefindens	4-1
5	Gewahrsein	5-1
6	Achtsames Gewahrsein	6-1
7	Aufmerksamkeit	7-1
8	Neuroplastizität	8-1
9	SNAG: „Neuronen, die zusammen aktiviert sind, vernetzen sich“	9-1
10	Das Gehirn in der Handfläche	10-1
11	Rückenmark und Lamina I	11-1
12	Hirnstamm	12-1

13	Der limbische Bereich	13-1
14	Cortex	14-1
15	Das Gehirn als System	15-1
16	Integration	16-1
17	Kreativität, Gesundheit und der Fluss der Integration	17-1
18	Beziehungen und integrative Kommunikation	18-1
19	Die Neurobiologie des Wir	19-1
20	Bindung	20-1
21	Die Bindungskategorien	21-1
22	Mindsight	22-1
23	Einstimmung	23-1
24	Wiederverbindung nach einem Bruch	24-1
25	Einkehrzeit und Übungen des achtsamen Gewahrseins	25-1
26	Das Bewusstseinsrad	26-1
27	Die mittleren präfrontalen Funktionen	27-1
28	Energie- und Informationsfluss	28-1
29	Die Möglichkeitsebene	29-1
30	Erinnerung	30-1
31	Narrative	31-1
32	Emotion	32-1

33	Toleranzfenster und Reaktionsflexibilität	33-1
34	Interpersonelle Einstimmung formt die Selbstregulation	34-1
35	Geisteszustände	35-1
36	Mentale Prozesse: Modi und Stimmungen, Aktivitäten und Repräsentationen	36-1
37	Mentales Wohlbefinden und das Menü des gesunden Geistes	37-1
38	Ungesund-Sein und Krankheit	38-1
39	Trauma und Heilung verstehen	39-1
40	Die Bedeutung des Wohlbefindens	40-1
41	Integrationsbereiche	41-1
42	Vom Ich zum Wir: Synapse, Gesellschaft und erweitertes Selbst	42-1
43	Innere Bildung	43-1
 Abbildungen		A-1
Kommentierter Index		Index-1
Knotenpunkt-Netzwerk		K-1
Zum Autor		551