

Inhalt

Vorbemerkung der Autoren	7
Kapitel 1 Erziehung mit einem Verständnis des Gehirns	9
Kapitel 2 Zwei Gehirne sind besser als eines	17
1. Strategie für ein integriertes Gehirn: Verbinden und Umleiten	25
2. Strategie für ein integriertes Gehirn: Benennen, um es zu zähmen	39
Kapitel 3 Die Treppe des Geistes bauen Das obere und untere Gehirn integrieren	53
3. Strategie für ein integriertes Gehirn: Begegnen statt erzürnen	67
4. Strategie für ein integriertes Gehirn: Nutze es oder verliere es	81
5. Strategie für ein integriertes Gehirn: Bewegen statt den Verstand verlieren	85
Kapitel 4 Tötet die Schmetterlinge! Die Integration der Erinnerung als Weg zu Wachstum und Heilung	99
6. Strategie für ein integriertes Gehirn: Die Fernbedienung des Geistes nutzen	110
7. Strategie für ein integriertes Gehirn: Sich an das Erinnern erinnern	119

Kapitel 5	Die vereinigten Zustände des Ich	
	Die vielen Teile des Selbst integrieren	133
8.	Strategie für ein integriertes Gehirn: Die Wolken der Emotionen vorbeiziehen lassen	144
9.	Strategie für ein integriertes Gehirn: Blick nach innen – Auf das achten, was innerlich geschieht	150
10.	Strategie für ein integriertes Gehirn: Blick nach innen – Auf das achten, was innerlich geschieht	165
Kapitel 6	Die Ich-Wir-Verbindung	
	Das Selbst und andere Menschen integrieren	177
11.	Strategie für ein integriertes Gehirn: Steigern Sie den Freudefaktor in der Familie – Wie wir dafür sorgen, dass <i>wir die gemeinsame Zeit genießen</i>	193
12.	Strategie für ein integriertes Gehirn: Verbinden durch Konflikt – Wie wir Kinder lehren, bei Meinungsverschiedenheiten das „Wir“ zu berücksichtigen .	202
	Schlussbemerkung	
	Das Gelernte integrieren	219
	Dank	223
	Über die Autoren	225