

# Inhalt

Vorwort	Mit dem Fallschirm in die Leere .....	9
Kapitel 1	Irgendetwas geht immer: Wie wir die Leere aus unserem Leben vertrieben haben .....	19
Kapitel 2	Endlich frei: Philosophen als Vordenker der Leere .....	34
Kapitel 3	Schwingen im langsamem Takt: Die Hirnwellen der Leere .....	59
Kapitel 4	Raus aus dem Defense-Modus: Die Hirnareale der Leere .....	76
Kapitel 5	Default Mode Network: Das Gehirn auf Autopilot .....	88
Kapitel 6	Sinnlos glücklich: Was mit uns geschieht, wenn nichts passiert .....	100
Kapitel 7	Wie trainiert man Leere? .....	127
Kapitel 8	Lust an Leere: Was Sex, Religion und Epilepsie gemeinsam haben .....	147
Kapitel 9	Im Rhythmus der Leere: Wie Musik uns mitnimmt .....	164
Kapitel 10	Krankheiten der Leere – und wie man mit ihnen umgehen sollte .....	179
Kapitel 11	Das richtige Leben im falschen Körper: Vom Glück im Locked-in .....	212
Kapitel 12	Die Leere als Anfang und Ende des Lebens ..	229
	Literaturhinweise .....	239
	Register .....	245