

Vorwort	9
Danksagungen	14

## TEIL I: DAS WIE UND DAS WARUM

1. Was passiert, wenn wir unseren Verstand nicht richtig gebrauchen	19
2. Was ist Gedankenmanagement und warum brauchen wir es?	43
3. Warum der Neurozyklus die Lösung ist, um dein mentales Chaos zu beseitigen	67
4. Die Forschung	90
5. Wie kann dir all dieses Wissen helfen?	122
6. Was ist der Geist?	158
7. Der vernetzte Geist	174

## TEIL 2: DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG DES NEUROZYKLUS

8. Die 5 Schritte des Neurozyklus	197
9. Steuern dein Gehirn in die Veränderung	227
10. Warum es 63 Tage des Neurocyclings braucht, um eine Gewohnheit zu bilden	252
11. Neurocycling zum Aufbau des Gehirns und zur Entwicklung mentaler Stärke	275
12. Trauma-Detoxing mithilfe des Neurozyklus	286
13. Neurocycling: Schlechte Gewohnheiten abbauen und gute aufbauen	310
14. Neurocycling: Tägliche Gedankenmanagement-Routine zur Beseitigung des mentalen Chaos	347
Anhang A: Die Theorie der geodätischen Informationsverarbeitung	360
Anhang B: Das Metakog	364