

Inhalt

Einleitung

Eine ziemlich teure Tasse Tee	9
Wie wir in der heutigen Welt über uns hinauswachsen können	12
Worum es mir in diesem Buch auch noch geht	15

Kapitel 1

Die eigenen Erzählungen: Wie wir unser Hirn verzaubern	19
Um unser Glück müssen wir uns schon selbst kümmern – den Fokus bewusst neu ausrichten	25
Gefühle in Worte fassen – den Dingen einen Namen geben	36
Neubewertung	40
Innere Distanzierung	42
Umdeutung	45
Normalisieren	49
Unterdrückung schädigt den Körper	56
Wie sich alles zusammenfügt	57

Kapitel 2

Verbundenheit: Was uns ein neurobiologisches

Grundbedürfnis ermöglicht	63
Wie unser Gehirn auf den Verlust von Verbundenheit reagiert	67
Neuronale Schutzmechanismen – wir fühlen weniger Freude	69
Wenn wir Verbundenheit erleben – die positiven Auswirkungen auf Geist und Körper	80
Bereits das Gefühl von Zugehörigkeit beflügelt uns	90
Verbundenheit kann uns schlauer machen	93

Kapitel 3

Die Überholspur im Hirn: Wohlwollen	103
Unser Gehirn kann bei Mitleid schmerzen – aber es belohnt uns für Mitgefühl	111
Metta-Meditation – allein Verbundenheit erleben	116
Metta im Alltag	120
Andere Menschen ins Herz zu schließen, macht uns stressresistenter	123
Wohlwollen lässt uns schmerzfreier und länger leben	131
Survival of the Fittest?.....	134

Kapitel 4

Das Steuer in der Hand: Wie wir unsere

Neurotransmitter in Balance bringen	141
Ist es ein Traum, oder ist es ein Ziel?	146
Mentale Generalprobe	156
Mitgestaltung beruhigt uns, wenn eigentlich alles schwierig ist	160

Ballast abwerfen – wie wir die Last durch andere Menschen hinter uns lassen	164
Was uns helfen kann zu vergeben	172
Der Potenzialkreis	176
Unsere inneren Bilder beeinflussen unser Potenzial	179
Unser Umfeld beeinflusst unsere inneren Bilder	180
Unsere Erfahrungen beeinflussen unsere inneren Bilder	181
Unser Verhalten beeinflusst unsere Erfahrungen	185
 Kapitel 5	
Ebbe und Flut im Kopf: Wie wir unsere neuronalen Ressourcen managen	191
Das Handmodell des Gehirns	193
Die unbemerkte Ebbe im Hirn	196
Unsere Ebbe im Hirn – wie wir damit umgehen könnten	205
Niemand ist wie Harvey Specter	211
Wir brauchen tägliche Gehirnwäsche	213
Alles der Reihe nach, bitte!	215
Symphonie im Hirn – sie beginnt in unserer Nase	219
Springflut im Kopf – der schnelle Reset	222
 Und was nun?	229
 Anhang	236
Metta- oder Mitgefühlsmeditation – die detaillierte Erklärung	236
Der Prozess	239
 Dank	242
 Glossar	244