

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
<hr/>	
Teil 1: Was das Selbst ausmacht	17
1 Unser Verstand	19
1.1 Die eigene Brille für die Welt: Wahrnehmung	19
Wahrnehmung und ihre verschiedenen Kanäle	19
Wie täuschbar ist die Wahrnehmung?	23
Wahrnehmung – die Brille ist gefärbt	24
Nehmen wir wirklich alles wahr?	26
1.2 Ist sie wirklich so wichtig? Intelligenz	27
Was ist Intelligenz?	27
Ist Intelligenz wirklich messbar?	28
Und da wird wirklich Intelligenz gemessen?	30
Hochbegabung	31
Einmal intelligent, immer intelligent?	33
1.3 Intelligenz ist nicht alles: Kognition und Moral	35
Die vielfältige Kognition	35
Exekutive Funktionen – eine Wunderkognition?	39
Wie du mir, so ich dir	40
1.4 Die andere Art zu denken: Kreativität	42
Was ist Kreativität?	43
Kreativität und divergentes Denken	43
Die kreative Persönlichkeit	45
Kreativität fördern	46
Kreativität im Alltag	48

1.5	Zusammenfassung: Unser Verstand	49
2	Unser Herz	53
2.1	Das, was uns oft beschäftigt: Emotionen	53
	Emotionen, Gefühle und Stimmungen – Alles eins?	53
	Das Wechselspiel zwischen Emotion und Kognition	55
	Emotionen – Wichtige Einflussfaktoren	
	für unsere Entscheidungen und Urteile	57
	Deine, meine, unsere Emotion?	59
2.2	Das, was alle wollen: Glück	61
	Die wissenschaftliche Definition von Glück	62
	Ist Glück messbar?	63
	Gibt es „glückliche“ Körperprozesse?	64
	Kognitive und emotionale Glücksfaktoren	65
	Viele Wege führen zum Glück	66
2.3	Verbunden mit den anderen: Empathie, Mitgefühl, prosoziales Verhalten und Altruismus	67
	Ich sehe und verstehe, was du fühlst	67
	Ich fühle mit dir mit	68
	Ich handle für dich	69
	Ich stelle mein Wohl für das Wohl aller zurück	70
	Wie kann ich für dich und für das Gemeinwohl handeln?	72
2.4	Mit Herausforderungen umgehen: Stress	74
	Was ist Stress?	74
	Wie werde ich den Stress los?	76
	Alles hängt von den Ressourcen ab	78
	Und wenn ich den Stress trotzdem nicht loswerde?	79
2.5	Jeder ist anders: Persönlichkeit und Hochsensibilität	80
	Die Definition von Persönlichkeit	80
	Das Unbewusste, die Situation und das Wachstum	82
	Sei doch nicht immer so empfindlich!	84
2.6	Zusammenfassung: Unser Herz	86
3	Unser Körper	91
3.1	Wie wir unseren Körper sehen und wie er sich erinnert: Körperbild und Körpergedächtnis	91
	Das schwierig zu erfassende Bild unseres Körpers	91

	Das verzerrte Körperbild	93
	Die Einflussfaktoren auf das Körperbild	95
	Hat unser Körper ein Gedächtnis?	97
3.2	Was wir mit unserem Körper machen: Motorik	98
	Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten	99
	Motorische Entwicklung und motorisches Lernen	100
	Die Leistung beeinflussen	101
3.3	Alles spiegelt sich im Körper: Embodiment	106
	Bewegtes Denken	106
	Das Denken im Körper	108
	Bewegte Gefühle	109
	Im Körper verankerte Gefühle	111
3.4	Zusammenfassung: Unser Körper	112
<hr/>		
	Teil 2: Transpersonale Aspekte	115
4	Jenseits des Selbst	117
4.1	Wissen ohne Verstand: Intuition	117
	Intuition und Entscheidungen	117
	Ist Intuition doch nicht alles?	120
	Unbewusste Heuristiken oder das „Eine Bewusstsein“? . . .	123
4.2	Vertrauen in das Größere: Glauben und Spiritualität	124
	Glauben – Eingebettet in etwas Höheres	125
	Glauben – Heilkraft für das eigene Leben?	125
	Glauben – Was ihn beeinflusst	126
	Spiritualität – Vom Geist beseelt	128
	Spirituell – Von Anfang an?	129
4.3	Zusammenfassung: Jenseits des Selbst	131
5	Achtsamkeit: Wege zur Transzendenz	133
5.1	Den Geist beruhigen: Meditation	133
	Der aufmerksame Geist – Aufmerksamkeitsnahe Meditation	134
	Das liebende Herz – Mitgefühlsnahe Meditation	135
	Die eigene Person schätzen lernen – Erfahrungsnahe Meditation	137

5.2	Stress achtsam reduzieren: MBSR oder die Wahl des richtigen Ortes?	140
	MBSR in der Praxis	140
	Ist Stressreduktion durch MBSR wissenschaftlich erwiesen?	143
	Stressreduktion durch die Wahl des richtigen Ortes	144
	Zuflucht in einem inneren Ort	146
5.3	Zusammenfassung: Wege zur Transzendenz	147

Teil 3: Das Selbst und die anderen	149
---	-----

6	Kommunikation	151
6.1	Kommunikation ist gar nicht so einfach	151
	Die Perspektive – Wie kann ich dich verstehen?	151
	Die Verschlüsselung – Oder was meinst du?	152
	Die Kooperation – Keine Kommunikation ohne Kooperation?	153
	Der Dialog – Haben wir eine gemeinsame Sichtweise und Wirklichkeit?	154
	Die Komplexität – Kommunikation ist mehr als die Übermittlung der Nachricht	155
	Gewaltfrei kommunizieren – Damit Kommunikation nicht verletzt, sondern verbindet	156
	Achtsam kommunizieren – Freundlich aus dem jetzigen Moment heraus sprechen	158
	Mit dem Körper reden	159
6.2	Unbewusste Muster und die Angst vor dem Versagen: Unbewusste Kommunikation	160
	Unbewusste Muster leiten uns	160
	Unser Verhalten wird gebahnt	161
	Beweg dich doch – Wenn es nur so einfach wäre ...	163
	Das Verborgene – Die Macht der Kindheitsmuster	164
	Bloß keine Fehler machen!	165
	Kommunikation – Ein Unterfangen höchster Komplexität	167
6.3	Zusammenfassung: Kommunikation	168

7 **Miteinander** 171

7.1 **Verbundenheit durch Liebe** 171

7.2 **Der Weg der Liebe** 172

 Die persönliche Form der Liebe 172

 Selbstmitgefühl als eine Facette der persönlichen
 Form der Liebe 173

 Die universale Form der Liebe 174

7.3 **Liebevolle Verbundenheit in der Praxis** 176

 Die eigene liebevolle Verbundenheit 176

 Liebevolle Verbundenheit mit anderen 181

 Die liebevolle Verbundenheit mit der Welt 184

7.4 **Zusammenfassung: Miteinander** 184

8 **Fazit: Brillentausch – Wie uns das Miteinander
 gelingen kann** 187

Referenzen 191