

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
<hr/>	
Teil 1: Was das Selbst ausmacht	17
<hr/>	
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 Körperedächtnis	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
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 besetzt	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
<hr/>	
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