

Inhalt

Vorwort: Der innere Frieden ist nur einen Gedanken weit entfernt	7
Teil 1: Ein kurzer Abstecher in Ihr Gehirn	11
1 Meine Geschichte und unser Gehirn	13
2 Gehirnanatomie und Persönlichkeit	34
3 Teamarbeit im Gehirn: die vier Charaktere	48
Teil 2: Ihre vier Charaktere	65
4 Charakter 1: das rationale Ich der linken Gehirnhälfte	67
5 Charakter 2: das emotionale Ich der linken Gehirnhälfte	103
6 Charakter 3: das emotionale Ich der rechten Gehirnhälfte	141
7 Charakter 4: das rationale Ich der rechten Gehirnhälfte	170
Brain Huddle oder das Meeting im Gehirn:	
8 Ihr Powertool für den Seelenfrieden	202
Teil 3: Die vier Charaktere in freier Wildbahn	233
9 Die Verbindung mit uns selbst: unsere vier Charaktere und der Körper	235
10 Die Verbindung zu anderen: unsere vier Charaktere in Liebe und Partnerschaft	254
11 Die Unterbrechung und Wiederherstellung der Verbindung: unsere vier Charaktere in Fragen von Sucht und Genesung	271
12 Die vergangenen einhundert Jahre: unsere vier Charaktere und der Einfluss der Informationstechnologie	311
13 Vollkommen, ganz und schön	344
Dank	369
Anmerkungen	371
Stichwortverzeichnis	375