

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Die Grundlagen	29
Teil 1: Die neuralen Ursachen des Leidens	57
Kapitel 2: Müll rein	59
Kapitel 3: Unter Beschuss	99
Kapitel 4: Übung macht traurig	127
Kapitel 5: Sie beide	155
Kapitel 6: Reden, reden, reden	195
Zusammenfassung von Teil 1	210
Teil 2: Die Nebeneffekte des Denkens	213
Kapitel 7: Fühlst du es?	215
Kapitel 8: Alchemie	265
Kapitel 9: In der Schwebel	289
Zusammenfassung von Teil 2	308
Teil 3: Der neurale Weg zu einem glücklicheren Leben . .	311
Kapitel 10: Willkommen in der Wirklichkeit	313
Kapitel 11: Der Techniker in Ihnen	343
Kapitel 12: Der Künstler in Ihnen	389
Kapitel 13: Die Mission ist rechter Hand	399
Zusammenfassung von Teil 3	435
Über den Autor	439
Quellenangaben	441