

Inhaltsverzeichnis

Eingang

Eingang	3
Zusammenfassung	3
Das Organ der Umwelt	3
Lernen, ohne zu wachsen	7
Bescheidene Anfänge	8
Ein Paradigma setzt sich durch	11
Mäuse sind keine Menschen	14
Im Club der Säugetiere	15
Menschen in der Konservenbüchse	18
Wie man uns hält	20
Vorbeugung vor der digitalen Mangelernährung	22
Fazit	24

Rechts

Vergessen Sie die Gene!	29
Zusammenfassung	29
Es ist kompliziert	29
Was Du ererbt von Deinen Vätern hast ...	31
... erwirb es, um es zu besitzen	32
Wo sind die Gene?	35
Missbrauch der Genetik	38
Und es überträgt sich doch	40

VII

Vererbte Weisheit	42
Fazit	46
Das Gehirn stoßlüften	49
Zusammenfassung	49
Das Wasser des Sprechens	49
Der fruchtbare Boden im Paradies	52
Auf einem Auge blind	55
Hemmungen müssen reifen	58
Verjüngungskuren für die Sehrinde	59
Klappt das auch bei Menschen?	61
Überall sehr kritisch	63
Fazit	65
Die innere Umwelt	67
Zusammenfassung	67
Wo Umwelt beginnt	67
Wir sind Körper	69
Die Gefühle des Körpers	72
Die Umwelt in uns	74
Die wahren Schlankmacher	76
Die Pharmafabrik im Darm	77
Fühlen, ohne zu tun	80
Fazit	83
Die Anderen	87
Zusammenfassung	87
Adieu, Boncuk	87
Ein neues Gefühl	89
Geselliges Gleichgewicht	91
Zuviel des Guten	93
Eng? Kuschelig!	94
The winner takes all	96
Fazit	97
Wir Lichtwesen	101
Zusammenfassung	101
Blaulicht am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen	102
Mehr Nacht!	104
Lichthungrige Augäpfel	107
Das Leuchten am Po	110
Grün für die Seele!	113
Fazit	116

Links

Die erste Umwelt	121
Zusammenfassung	121
Die Welt vor der Welt	121
Die Doppelbäuche	122
Girls will be boys and boys will be girls ...	124
Das Entwicklungshoroskop	128
Gutes kommt beiden zugute	131
Schlechtes auch	133
Fazit	134
Der sichere Hafen	137
Zusammenfassung	137
Geborgen blühen	137
Schläge in der kritischen Phase	139
Erste Schritte hinaus	141
Kleine psychologische Knotenkunde	143
Was Tiere dazu sagen	145
Lebensraum Familie	147
Arme Menschen, arme Ratten	149
Narben und gefüllte Lücken	150
Doch wiederhergestellt!	152
Fazit	154
Des Lebens herrlicher Mai	155
Zusammenfassung	155
Schöne Krise	155
Die Zeit der Reife	156
Großbaustelle bei laufendem Betrieb	158
Fahrt auf der Dopamin-Achterbahn	159
Absturzgefahr	163
In den Augen der Anderen	166
Die Entwicklung der Empathie	168
Set them free! oder: Kinder und Hunde	170
Fazit	172
Der eigene Weg	175
Zusammenfassung	175
Sind Sie ein Apfel?	175
Wie das Leben uns formt	177
Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei	179
Kinder statt Kokain	181

Im Schweiße deines Angesichts	183
Je länger, je lieber	185
Fazit: Gestaltet, was Euch gestaltet!	188
Würdig vergreisen	191
Zusammenfassung	191
Alt geboren	191
So alt wie man sich fühlt	193
Rennen gegen die Uhr	195
Jung durch Hirn	197
Hoch das Bein!	198
Fletschern und Putzen	200
Geistesgymnastik	202
Die geistigen Welten	205
Fazit: Des Lebens Ziel	208
Ausgang	
Ausgang	213
Zusammenfassung	213
Wer bin ich, und seit wann?	213
Sie sollen mich kennenlernen	215
Ich bin so frei	217
Brillen auf.	220
Denken ist nicht ansteckend	222
Die Umwelt der Anderen	224
Ein Plädoyer für den Neuro-Humanismus	226
Literatur	233
Stichwortverzeichnis	269