

# Inhaltsverzeichnis

## Zauberhaft! \* 11

### Gleich und Gleich gesellt sich gern \* 17

Spiegeln schafft Vertrauen · 17

Wie du mir, so ich dir · 20

Wenn die Verbindung bröckelt · 24

## Stress stresst! \* 29

Stress hat viele Gesichter · 30

Ohn(e)Macht · 34

Stress kappen · 41

## Glück zieht Menschen an – und Gesundheit \* 47

Gemeinsames Erleben ist tausendmal so schön · 47

Selbstbild mal drei · 51

Wie ich mir, so ich dir · 55

Zu viele Helfer verderben den Brei · 58

Selbstwirksamkeit · 60

Internaler Locus of Control · 62

Menschen machen Menschen glücklich · 65

Two in one · 71

Die Boten des Glücks und der Gesundheit · 73

## **Verbindung ist die Nahrung der Seele \* 81**

- Die Heimat der Seele · 82
- Seele und Körper im Verbund · 83
- Künstliche Verbundenheit · 88
- Die Terror-Management-Theorie · 94

## **Menschen wollen Freunde sein \* 99**

- Durch Bindungsfähigkeit zum Menschen · 100
- Auf Linie · 105
- Kopflos oder Zahl · 109
- Wenn der Schein trügt · 112

## **Ohne Verbindung kein Leben \* 117**

- Kostbare Augenblicke · 117
- Im Bauch der Mutter · 122
- Vertrauen · 124

## **Der Schmerz der Ungebundenheit \* 127**

- Allein sein ist nicht einsam sein · 127
- Mutterseeleneinsam · 132
- Einsamkeit im Labor · 135
- Social Distancing · 143
- Viren lieben Einsamkeit · 149
- Kluge Wissenschaftler lieben Vielsamkeit · 151

## **Vom Fremden zum Vertrauten \* 155**

- Der Mere-Exposure-Effekt · 156
- Ich auch! · 158
- Self-Handicapping · 161
- Blut ist dicker als Wasser? · 166
- Empathie · 168

## **Die Nase lügt nicht \* 175**

- Die chemosensorische Kommunikation · 176
- Nase hinter schwedischen Gardinen · 180
- Demaskiert! · 187

## **Das hohe Gut der Freundschaft \* 191**

- Das kleine große Wunder tiefer Verbundenheit · 192
- Freunde im Netz · 195

## **Liebe! \* 201**

- Wer ist der/die Schönste im Land? · 202
- Geschlechtsrollen engen uns ein · 203
  - Affäre · 208
  - Beziehungs-Weisen · 212
  - Freundschafts-Waisen · 214
  - Heimat · 217

## **Dank \* 219**

## **Literatur \* 221**

- Gleich und Gleich gesellt sich gern · 221
  - Stress stresst! · 222
- Glück zieht Menschen an – und Gesundheit · 223
- Verbindung ist die Nahrung der Seele · 226
  - Menschen wollen Freunde sein · 226
  - Ohne Verbindung kein Leben · 228
- Der Schmerz der Ungebundenheit · 229
- Vom Fremden zum Vertrauten · 231
  - Die Nase lügt nicht · 232
- Das hohe Gut der Freundschaft · 233
  - Liebe! · 234

## **Über die Autorin \* 235**