

# 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**