

Inhaltsverzeichnis

1	Der freie Wille – eine Illusion?	1
1.1	Was ist unter dem freien Willen zu verstehen?	2
1.2	Bewusstsein kommt immer zu spät	4
1.3	Die Wellen schlagen hoch	6
1.4	Heute würde Dürrenmatt „Die Neurowissenschaftler“ schreiben	8
1.5	Fakten oder Fiktion?	10
	Literatur	17
2	Leben gedeiht in Freiheit	21
2.1	Auf einem Gleis ohne Weichen?	23
2.2	Was Leben so rätselhaft macht	26
2.3	Leben als „choosing autonomy“	27
2.4	Doch nicht eingleisig unterwegs?	29
2.5	Nutzt Leben die Möglichkeiten?	31
2.5.1	Natürliche Tricks	32
2.5.2	... durch das richtige Rauschen	34
2.6	Chance und Choice	37
	Literatur	39
3	Laying down a path in walking	41
3.1	Evolution von Information und Freiheit	43
3.2	Leben ist „In-Forming“	47
	Literatur	49
4	Ich will, also bin ich	51
4.1	Das Ich in seiner Welt	55
4.2	Bewusstsein misst nichts	59
4.3	Selbst-Messung	61
	Literatur	64
5	Wenn mal was schief geht	67
5.1	... schreiben wir uns Dinge zu, die wir nicht getan haben	68
5.2	... tun wir Dinge, die wir uns nicht zuschreiben	72
5.3	Was bringt uns auf die schiefe Bahn?	75
	Literatur	81

6 Die Alten hatten doch Recht	83
Literatur	86
7 Skill your Will	87
7.1 Das, was damals und dort geschah	89
7.2 Der Steuerung per Autopilot auf Gedeih und Verderb ausgeliefert?	91
7.3 Bewusst Entscheidungen treffen	92
7.4 Das Erwachen eines faszinierenden Potenzials	97
Literatur	102
8 Machen wir uns auf den Weg	107
8.1 Einsicht allein reicht nicht	110
8.2 Atembeobachten	111
8.2.1 Atembeobachten reduziert Stress	113
8.2.2 Was tut sich beim Atembeobachten in meinem Gehirn?	115
8.3 Achtsamkeit	116
8.3.1 Achtsamkeit fördert die Gesundheit	117
8.3.2 Wie verändert Achtsamkeit mein Gehirn?	119
8.3.3 Deautomatisierung durch Achtsamkeit	121
8.4 Selbsthypnose	125
8.4.1 Macht Hypnose nicht willenlos?	125
8.4.2 Hypnose bedeutet doch zu schlafen, oder?	127
8.4.3 Hypnose in Aktion	127
8.4.4 Geht Hypnose überhaupt ohne Hypnotiseur?	128
8.4.5 Kann denn jeder in Hypnose gehen?	129
8.4.6 Die Uhr zurückdrehen	130
8.4.7 Vorsicht: Retraumatisierung!	132
8.4.8 Drehbuch und Film	132
8.4.9 Wie bringen wir uns in Hypnose?	134
8.4.10 Ressourcenaktivierung	138
8.4.11 Was geschieht durch Hypnose in meinem Gehirn?	140
8.4.12 Am Ziel	141
8.4.13 Hypnose als Blaupause	143
8.4.14 Die gestählten „Hirnmuskeln“ immer spielen lassen!?	144
8.4.15 Dem Mindwandering gezielt freien Lauf geben	146
8.5 Erkundungstouren zur Entscheidungsfindung	149
8.5.1 Beruht unser Bewusstsein auf quantenphysikalischen Prozessen?	152
8.6 Selbstvergessene Versunkenheit	153
8.6.1 Macht sich selbstvergessene Versunkenheit im Gehirn bemerkbar?	158
8.6.2 Wo alles eins ist, ist alles möglich	159
8.7 Selbstmessung oder nicht – das ist hier die Frage	160
Literatur	163
9 Nachwort	171