

Inhaltsverzeichnis

Einführung Das Problem	1
Teil I Das Streben nach Vergnügen	4
Kapitel 1 Unsere Masturbationsmaschinen	5
Die dunkle Seite des Kapitalismus	16
Das Internet und die soziale Ansteckung.....	24
Kapitel 2 Auf der Flucht vor dem Schmerz	32
Mangelnde Selbstfürsorge oder eine psychische Erkrankung? ..	44
Kapitel 3 Das Gleichgewicht zwischen Vergnügen und Schmerz....	50
Dopamin.....	50
Genuss und Schmerz sind im gleichen Bereich des Gehirns angesiedelt	54
Toleranz (Neuroadaptation).....	56
Menschen, Orte und Dinge.....	62
Die Bezeichnung Gleichgewicht ist nur eine Metapher	69

Teil II Selbstbindung	74
Kapitel 4 Dopaminfasten.....	75
D steht für Daten.....	76
O steht für Objectives (Ziele)	77
P steht für Probleme	78
A steht für Abstinenz.....	80
M steht für Mindfulness (Achtsamkeit).....	86
I steht für Insight (Einblick)	89
N steht für Nächste Schritte.....	91
E steht für Experiment	92
Kapitel 5 Raum, Zeit und Bedeutung.....	95
Physische Selbstbindung.....	99
Zeitliche Selbstbindung	109
Kategoriale Selbstbindung.....	119
Kapitel 6 Ein gestörtes Gleichgewicht?	129
Medikamente zur Wiederherstellung der Balance?	138
Teil III Das Streben nach Schmerz	149
Kapitel 7 Druck auf die Schmerzseite.....	150
Die Wissenschaft der Hormesis.....	160
Schmerzen, um Schmerzen zu behandeln	165
Süchtig nach Schmerz	173
Süchtig nach Arbeit.....	181
Das Urteil über Schmerzen	183

Kapitel 8 Radikale Ehrlichkeit	185
Bewusstsein	191
Ehrlichkeit fördert enge menschliche Bindungen.....	197
Wahrheitsgetreue Autobiografien sorgen für Verantwortungsbewusstsein	201
Die Wahrheit zu sagen ist ansteckend – Lügen auch.....	208
Ehrlichkeit als Prävention	213
Kapitel 9 Prosoziale Scham.....	222
Destruktive Scham	224
Die Anonymen Alkoholiker als Modell für prosoziale Scham ...	231
Prosoziale Scham und Kindererziehung	241
Fazit Die Lektionen der Balance	247
Lektionen der Balance	251
Hinweis der Autorin.....	252
Anmerkungen.....	253
Literaturverzeichnis.....	269
Danksagungen	280
Stichwortverzeichnis	281
Über die Autorin	287
Impressum	288