

Inhaltsverzeichnis

Einführung Das Problem	I
--------------------------------	---

Teil I | Das Streben nach Vergnügen4

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 (Neuroadaption).....	56
-------------------------------	----

Menschen, Orte und Dinge.....	62
-------------------------------	----

Die Bezeichnung Gleichgewicht ist nur eine Metapher	69
---	----

Teil II | Selbstbindung 74

Kapitel 4 Dopaminfasten.....	75
<i>D steht für Daten</i>	76
<i>O steht für Objectives (Ziele)</i>	77
<i>P steht für Probleme</i>	78
<i>A steht für Abstinenz</i>	80
<i>M steht für Mindfulness (Achtsamkeit)</i>	86
<i>I steht für Insight (Einblick)</i>	89
<i>N steht für Nächste Schritte</i>	91
<i>E steht für Experiment</i>	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