

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Neurowissenschaftliche Grundlagen.....	5
2.1	Die Zentrale, das Gehirn – Zahlen und Fakten.....	5
2.2	Arbeitsweise – Zuständigkeit – Funktion.....	10
2.3	Das limbische System	12
2.4	Chemische Signalübertragung.....	15
2.5	Neurotransmitter.....	16
3	Persönlichkeit	21
3.1	Die Persönlichkeit des Menschen.....	21
3.2	Persönlichkeitstypen.....	21
3.3	Ätiologie der Persönlichkeitsstörungen.....	24
3.4	Persönlichkeitsstile	26
3.5	Persönlichkeitsstörungen.....	28
3.6	Abgrenzung zur Persönlichkeitsstörung.....	30
3.7	Die ängstliche und selbstunsichere Persönlichkeit	34
4	Gedächtnis und Lernen	37
4.1	Erlernen von Furcht.....	37
4.2	Prägung in der Kindheit	41
4.3	Die Stufen der psychosozialen Entwicklung nach Erikson	45
4.4	Informationsspeicherung	47
4.5	Emotionales und soziales Lernen	48
4.6	Habituations- und Sensibilisierungslernen	55
5	Motivation zur Veränderung.....	59
5.1	Die Motivation	59
5.2	Intrinsische und extrinsische Motivation.....	62
5.3	Extinktion und Überlernen	64

6 Die Individualität der Persönlichkeit leben und anerkennen	69
6.1 Persönliche Lebensmotive.....	69
6.2 Entscheidungen treffen.....	71
6.3 Selbstliebe und Glück.....	72
7 Zusammenfassung.....	75
Literaturverzeichnis	81
Die Autorin	85