

Inhalt

Warm-up	6
Stopp die Reizflut!	17
Laut, dicht, voll – warum wir so schnell gereizt reagieren	18
Natürlicher Schutz: Wie das Gehirn uns vor Überlastung bewahrt	22
Bau dir deine eigenen Schutzmauern	33
Kopf frei! Brainhacks gegen die Reizüberflutung	37
Dopamin-Party: Wie dein Belohnungssystem den Kopf füllt	42
Von Heulkampf bis Glücksflash: Emotionen prägen unser Verhalten	43
Entdecke die Belohnpower deiner Persönlichkeit	53
Küchenpsychologie? Keine Chance gegen Dopamin!	60
Infoflut und Social Media: Die unwiderstehlichen Verführer	68
Happy oder traurig? Weißt du welche Macht ein Like über dich hat?	75
Dopamindetox: absurder Hype oder sinnvolle »Gehirnwäsche«?	79
Kopf frei! Brainhacks für die richtigen Belohnungen	84
Wie Stress das Hirn ausknipst	90
Hirn leer? Ganz schön schlau!	91
Gährende Leere im präfrontalen Cortex?	
Das kannst du tun!	94
Zwischen Burn-out und Bore-out	102
Hör auf, Stress reduzieren zu wollen. Erhöhe lieber deine Glückserlebnisse!	107

Resilienz – stärke deine innere Widerstandsfähigkeit	113
Füttere dein Hirn mit dem, was es wirklich braucht	118
Hirn an! Brainhacks für mehr Hirnpower	122

Kannst du deiner Wahrnehmung trauen? 135

Wie unbewusste Wahrnehmungen unser bewusstes Tun torpedieren	136
Wenn Wahr-Nehmungen vielleicht Falsch-Nehmungen sind	142
Kopf frei! Brainhacks für bewusstes Wahrnehmen	150

Wo die Konzentration verloren geht 157

Viel um die Ohren bedeutet Hochbetrieb im Arbeitsgedächtnis	158
Aufmerksamkeit und Konzentration: Was ist normal?	162
Wenn Störungen die Konzentration in tausend Stücke zerreißen	169
Konzentrationskiller offene Aufgaben	174
Ja? Nein? Entscheidungen blockieren unsere Neuronen	179
Lichte den Nebel und bleibe konzentriert und leistungsfähig	182
Kopf frei! Brainhacks für mehr Fokus und Leistungsfähigkeit	185

Cool-down: Vom großartigen Gefühl tiefer Versunkenheit	208
--	-----

Anmerkungen	214
Bücher und Links, die weiterhelfen	220
Register	221
Impressum	224