

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Teil 1 Das soziale Gehirn aufbauen	
1 Das Gehirn als soziales Organ	23
2 Bindung schaffen	44
3 Das soziale Gehirn erhalten: Ein neuer Blick	59
Teil 2 Das soziale Gehirn über die gesamte Lebensspanne hinweg	
4 Aktuelle Theorien über das alternde Gehirn	75
5 Wachstum und Anpassung	92
6 Hemisphären und Hormone	110
Teil 3 Bindung und Weisheit	
7 Die Entstehung von Weisheit	133
8 Die emotionale Reifung	154
9 Die Hürden der Weisheit	171
10 Geschichten als Nahrung	188

Teil 4 Körper und Seele

11	Unseren Körper nähren	207
12	Unsere Beziehungen nähren	225
13	Die Großelternschaft	244
14	Optimale Herausforderung und maximale Einbeziehung	262
52	Wege zur Vermeidung einer Verhärtung der Kategorien: Ein Programm persönlicher Experimente	284
	Danksagungen	288
	Quellen	289
	Literatur	294