

# Inhalt

1	<b>Bloß keinen Stress!</b> . . . . .	1
2	<b>Rotkäppchen und der Stress</b> ... und die Wissenschaft . . . . .	23
3	<b>Der Chef im Stress?</b> . . . . .	33
4	<b>Zeit verschenken, um Zeit zu haben</b> . . . . .	48
5	<b>Selbstbestimmung am Fließband.</b> . . . . .	59
6	<b>Achtsamkeit</b> . . . . .	67
7	<b>Üben, sich im Griff zu haben.</b> . . . . .	73
8	<b>Literatur, Empathie und Verstehen</b> . . . . .	87
9	<b>Spuren in der Wolke</b> Mit Sozialverhalten kann man rechnen – aber wollen wir das? . . . . .	99
10	<b>Religion und Gott: Wir und die Anderen</b> . . . . .	110
11	<b>Demografie, Dynamik und Demokratie</b> . . . . .	124
12	<b>Fernsehen – erst gar nichts und später das Falsche lernen</b> Von hibbeligen Mäusekindern zu arbeitslosen und kriminellen Erwachsenen . . . . .	141

13	Wischen – Segen oder Fluch? Zu Risiken und Nebenwirkungen der neuen Art des Umblätterns . . . . .	164
14	Laptop und Internet im Hörsaal? Wirkungen und Wirkungsmechanismen für evidenzbasierte Lehre . . . . .	177
15	Kulturkiller iPhone Schreiben in China . . . . .	202
16	Träume im Scanner . . . . .	211
17	Rauschen beim Riechen . . . . .	222
	Sachverzeichnis . . . . .	232