

Inhaltsverzeichnis

Warum das kein Buch über positives Denken ist	11
13 Mythen rund um das Gehirn	15
Mythos 1: »Wir nutzen nur zehn Prozent unseres Potentials.«	15
Mythos 2: »Unser Gehirn arbeitet unterschiedlich: Links sitzt die Logik und rechts das Gefühl.«	18
Mythos 3: »Weibliche Gehirne funktionieren anders als männliche.«	21
Mythos 4: »Unser Gehirn ist dreiteilig: Es besteht aus je einem Reptilien-, Säugetier- und Menschengehirn.«	22
Mythos 5: »Hirnjogging macht schlau.«	24
Mythos 6: »Wir lernen als unterschiedliche Lerntypen.«	27
Mythos 7: »Spiegelneuronen erklären unser Sozialverhalten.«	33
Mythos 8: »Wir haben rund sechzigtausend bis achtzigtausend Gedanken am Tag.«	37
Mythos 9: »Wir sind multitaskingfähig.«	38
Mythos 10: »Es gibt guten und schlechten Stress.«	41
Mythos 11: »Glaubenssätze hindern uns daran, schlechte Gewohnheiten abzulegen.«	43
Mythos 12: »Wir treffen unsere Entscheidungen auf Grundlage rationaler Überlegungen.«	45
Mythos 13: »Das Gehirn versteht keine Verneinungen.«	48
Ein Streifzug durchs menschliche Gehirn – wie Gedanken wirken	51
Das Gehirn als hochflexibler Partner	51
Neuroplastizität gezielt nutzen	53
Die unermessliche Macht der Vorstellung	60

Der Aufbau unseres Gehirns	69
Die Sprache der Neurochemie	73
Die Herrschaft des Unbewussten	74
Die Macht der Gewohnheit – und wie wir sie für uns nutzen können	82
Schlechte Gewohnheiten können nicht gelöscht werden	82
Machen Sie Ihren Schweinehund zum Verbündeten! ...	85
Willenskraft – ein Muskel, der rasch ermüdet	91
Warum Zähneputzen unglücklich macht und wie uns ein Wolf davor bewahren kann	94
Die Weisheit der Hawaiianer als Vorbild	95
Wissenschaft bestätigt Mystik	100
Paradox, aber wahr: Angst bewirkt Gefahr	103
Achtsamkeit als Schlüssel zum Glück	106
Alles ist möglich – leider auch der Kater danach	110
Menschen als irrationale Wesen?	113
Kopf gegen Bauch – wer trifft die besseren Entscheidun- gen?	116
Grübeln verschlechtert die Leistung	118
Wir sind Pessimisten – und das ist gut so	123
Blinde Optimisten küsst man nicht	124
Positives Denken: Auf die Dosis kommt's an!	126
Warum gezieltes positives Denken dennoch seine Berechtigung hat	127
Ihr bester Freund: die Kraft des Scheiterns	132
Mentale Stärke als hilfreicher Bruder der Kraft des Scheiterns	136
Wie unser Mindset unser Leben beeinflusst	144
Psychotherapie als falsches Konzept, das trotzdem hilft	149
Die Entdeckung des Unbewussten	150

Unentschieden für Psychoanalyse gegen Kognitive Verhaltenstherapie	156
Warum Psychotherapie funktioniert	159
Modewort »Stress« – Ursache aller Probleme?	162
Burnout – erfundenes oder tatsächliches Problem?	169
Stress entsteht im Mutterleib	170
Stress als Todesursache?	173
Selbsteilungskräfte – Gesundheit beginnt im Kopf	177
Was wir vom Placeboeffekt lernen können	181
Was den Placeboeffekt erhöht	189
Entspannungsreaktion: Slow Down als Weg aus der Stressfalle	190
Der Weg ist das Ziel – unser mentales Navigationssystem	194
Schritt für Schritt zum Erfolg	198
Fahrschule fürs Leben: Erst Handbremse lösen, dann Gas geben!	199
Weniger ist mehr – ohne Druck zum Ziel	201
Loslassen als allumfassende Lösung?	208
Die Kraft der inneren Bilder	209
Die Neurobiologie des Erfolgs – ein Fahrplan für die Zukunft	211
Erfolg als Frage der Einstellung	212
Die Gefahr des Sekundärnutzens	214
Vom Problem zum emotionalen Gleichgewicht	216
Die Wahrheit über Entspannung	218
Die Route zum Erfolg – eine Zusammenfassung	221
Drei-Schritte-Programm zum Erfolg	223
Alles ist auf Erfolg eingestellt	227
Quellenverzeichnis	229