

Inhalt

Vorwort	9
Zur Einführung	13
<i>Eine neue Wirklichkeit</i>	
TEIL 1: UNTER STÄNDIGEM EINFLUSS	
Kapitel 1: Das Unverbundenheitssyndrom	25
<i>Traurige Zustände</i>	
Kapitel 2: Total irre	39
<i>Die unglaubliche Geschichte unseres Gehirns</i>	
Kapitel 3: Höhen und Tiefen im Gehirn	60
<i>Der Weg der Belohnung</i>	
Kapitel 4: Verrückt nach Hightech	78
<i>Wie uns das digitale Leben auseinanderbringt</i>	
Kapitel 5 :Die Gabe der Empathie	96
<i>Sich vom Unverbundenheitssyndrom befreien</i>	

TEIL 2: DEN BANN BRECHEN

Kapitel 6: Von wegen Mensch gegen Natur <i>Zurück zu den Wurzeln</i>	115
Kapitel 7: Reinen Tisch machen <i>Nervennahrung</i>	138
Kapitel 8: Süße Träume <i>Nächtlicher Neustart</i>	166
Kapitel 9: Glücklicher Körper, glücklicher Geist <i>Ein bewegter Körper bleibt in Schwung</i>	185
Kapitel 10: Stille Zeit <i>Achtsam sein</i>	199
Kapitel 11: Das 10-Tage-Neustart-Programm <i>So geht's</i>	214
Kapitel 12: Die Neustart-Rezepte <i>In der Küche den Anschluss wiederfinden</i>	242
Fazit <i>Sie werden gebraucht</i>	310
<i>Danksagung</i>	317
<i>Abbildungsnachweise</i>	320
<i>Anmerkungen</i>	321
<i>Register</i>	341