

# Inhalt

Einführung .....	9
Kapitel 1: Den Diskurs verändern .....	25
Kapitel 2: Die Crux der Weiblichkeit .....	39
Kapitel 3: Unterwegs zum Upgrade .....	55
Kapitel 4: Durch unbekanntes Terrain .....	79
Kapitel 5: Das Gehirn auf der Suche nach der neuen Realität .....	109
Kapitel 6: Selbstfürsorge aus neurowissenschaftlicher Sicht .....	137
Kapitel 7: Das Gehirn auf der Suche nach Verbundenheit .....	171

Kapitel 8:	
Upgrade für den Mami-Modus . . . . .	193
Kapitel 9:	
Das Beziehungsgehirn . . . . .	209
Kapitel 10:	
Eine neue Mitte finden . . . . .	223
Kapitel 11:	
Was der Körper für die Psyche tun kann . . . . .	239
Kapitel 12:	
Neuer Lebenssinn . . . . .	271
Kapitel 13:	
Neuer Fokus . . . . .	297
Kapitel 14:	
Langes oder gesundes Leben? . . . . .	317
Kapitel 15:	
So viel Veränderung . . . . .	337
Kapitel 16:	
Her mit dem Upgrade! . . . . .	365
Anhang . . . . .	375
Danksagung . . . . .	405
Ausgewählte Quellen . . . . .	409
Register . . . . .	436