

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 |
| Selbstheilungskräfte – 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 |