

Inhalt

Warum wir immer bei uns selbst anfangen müssen	11
---	-----------

I

Dauerkrise?

Worum geht es wirklich?

1 Wahrnehmen, was ist	19
2 »It's all in your head!«	23
Kein Thema, sondern eine Methode (zu denken und zu leben)	27
3 Die »persönliche Krise«	30
Auf der Suche nach dem Glück	31
Wir wissen (häufig) nicht, was uns glücklich macht und was wir wirklich wollen	37
Depressive Studierende	41
Der unglückliche Millionär	45
Drei Irrtümer bei der Suche nach dem Glück	54
Das Gefühl von Bedeutungslosigkeit	56
Denn wir wissen nicht, was wir wollen	58
4 Die »wissenschaftliche Krise«	60
Die erste Irrung:	
Wunschvorstellung Objektivität	60
Die zweite Irrung:	
Verwechslung von Meinungen und Fakten	63
Die dritte Irrung:	
Trennung von Herz und Verstand	65

5 Die »gesellschaftlichen Krisen«	68
Erstes Missverständnis:	
Optimiert nicht für menschliches Wohlergehen, sondern für kurzfristige Profite	69
Zweites Missverständnis:	
Falsche Vorstellungen von Erfolg und Macht	73
Drittes Missverständnis:	
Unsere Werte-Vorstellung	76
II	
Dauerkrise!	
Wie konnte es so weit kommen?	
6 Der Teil des Gehirns, der uns das Leben schwer macht	87
7 Die Verlockung des statischen Denkens	93
8 Herausforderung Nummer 1:	
Ein faules Gehirn in einer komplexen, von Zufällen geprägten Welt	96
Das Gehirn ist ein Gewohnheitstier	96
Unser Gehirn sucht ständig nach Erklärungen, Sinn und Zusammenhängen	102
9 Herausforderung Nummer 2:	
Die Vorhersage-Apparatur Gehirn in ständiger Ungewissheit	106
Ein Gehirn auf dem Holzweg	112
Unser Gehirn ist ungern allein	119
10 Herausforderung Nummer 3:	
Ein Gehirn im Kontrollverlust	129
Unser Gehirn ist ein mieser Risikobewerter	131
Ein Gehirn in Angst will bloß überleben	141
11 Besser umdenken	147

III

Raus aus der Dauerkrise. Was kann ich tun?

12 Unsere Natur zeigt uns den Weg	151
13 Dynamisches Denken: Fokus auf das, was wirklich wichtig ist	157
Zutat Nummer 1: Beim dynamischen Denken stellen wir bessere Fragen	161
Zutat Nummer 2: Dynamisches Denken überwindet das Lagerdenken	168
Zutat Nummer 3: Beim dynamischen Denken erzählen wir uns neue Geschichten	172
14 Chance Nummer 1: Ein Gehirn braucht andere Gehirne	181
Die Trennung von Körper und Geist über Bord werfen	184
Geben und Nehmen: »Wir sind leider soziale Wesen«	194
Rezept Nummer 1: Das Sozial-Rezept	200
Kreislauf Nummer 1: Gemeinsam besser fühlen	201
15 Chance Nummer 2: Unser Gehirn kann sich selbst hinterfragen	203
Psychologische Flexibilität: Unsicherheit aushalten	205
Wissenschaft 1.0: Unterschiede zwischen Wissenschaft und Glaube	208
Persönliche Kommunikation: Jedes Wort verändert die Welt	213
Mediale Kommunikation: Eine Impfung gegen die Infodemie	216
Gesellschaftliche Kommunikation: Wo wollen wir eigentlich hin?	222

10	Inhalt
Rezept Nummer 2: Das Kompetenz-Rezept	225
Kreislauf Nummer 2: Jeder Gedanke verändert uns	226
16 Chance Nummer 3: Ein mutiges Gehirn ist gesund, aktiv und erfolgreich	227
Eines Tages klopfte die Angst an die Tür. Der Mut öffnete, und niemand war da	227
Alles ist ... relativ	229
Alles ist ... eine Kosten-Nutzen-Analyse	236
Alles ist ... eine Entscheidung	243
Rezept Nummer 3: Das Wohlfühl-Rezept	250
Kreislauf Nummer 3: Jede Interaktion verändert uns	251
Schlussworte	253
Anmerkungen	255