

**NIELS BIRBAUMER**  
MIT JÖRG ZITTLAU

**DEIN GEHIRN  
WEISS MEHR,  
ALS DU  
DENKST**

Neueste Erkenntnisse aus  
der Gehirnforschung

Ullstein

# Inhalt

Vorwort: Warum wir uns wandeln 7

1. Was ist Persönlichkeit? Von der Jugend-Gang zur Uni ist es nur ein kleiner Sprung 17

2. Alles möglich? Das plastische Gehirn 34

3. Das Coming-out des Locked-in: Wie das Gehirn den Sprachlosen Gehör verschafft 59

4. Kein Fall für Sterbehilfe: Über die Lebensqualität von Wachkoma- und Locked-in-Patienten 81

5. Hoffnung für Epileptiker und Schlaganfallpatienten: Die enormen Selbstheilungskräfte unseres Gehirns 109

6. Brutale Konfrontation: Wie man Ängste und Depressionen ohne Pillen in den Griff bekommen kann 130

7. Lebenslang wegsperren? Auch Psychopathen können sich ändern 156

8. Das trainierte Gehirn: Besser leben mit Parkinson und Demenz 177

9. Auch der Zappelphilipp ist kein Schicksal: Über die nichtmedikamentöse Behandlung von ADS **199**

10. Genie für alle: Wie wir unsere Wahrnehmung verbessern können **217**

11. Nirwana: Gibt es ein Leben jenseits von Gier, Sucht und allem Wollen? **237**

Literaturhinweise **261**

Anmerkungen **262**

Register **264**

Danksagung **271**