

David DiSalvo

Brain Changer – Denken Sie Ihr Leben neu

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Jorunn Wissmann



Springer Spektrum

Inhalt

Geleitwort	VII
Vorwort: Umdenken	XIII
Dank	XXIII
 Teil I	
Wissen	1
1 Einführung	3
2 Metakognition: Von wegen Zuschauer am Rande! ...	15
3 Mentalisierung: Das eigentliche Gedankenspiel	41
4 Pragmatische Adaptation: anders denken, anders leben	55
5 Dem Erzählstrang folgen: Die Macht der Drehbücher und der Salienz	85
6 Mindscape: Unsere mentale Landschaft	99

Teil II

Handeln 109

7 Die Denkbox: 30 Wege, auf denen man besser
denken und schneller handeln kann 111

Teil III

Weitermachen 211

8 Bücher zu Gehirn und Geist 213

9 Belletristik und Lebenserinnerungen 245

10 Filme 251

Anhang 1: Definitionen 259

Anhang 2: Wissenschaft und Wissenschaftshilfe 277

Anhang 3: Hommage an den Übervater des Brain Changing:
William James 291

Anhang 4: Auszug aus David DiSalvos *The Brain in Your
Kitchen: Was Koffein mit Ihrem Gehirn macht* 295

Nachwort 299

Sachverzeichnis 307