

Niels Birbaumer  
und Jörg Zittlau

**Denken  
wird  
überschätzt**

Warum unser Gehirn  
die Leere liebt

Ullstein

# Inhalt

Vorwort	Mit dem Fallschirm in die Leere	9
Kapitel 1	Irgendetwas geht immer: Wie wir die Leere aus unserem Leben vertrieben haben	19
Kapitel 2	Endlich frei: Philosophen als Vordenker der Leere	34
Kapitel 3	Schwingen im langsamen Takt: Die Hirnwellen der Leere	59
Kapitel 4	Raus aus dem Defense-Modus: Die Hirnareale der Leere	76
Kapitel 5	Default Mode Network: Das Gehirn auf Autopilot	88
Kapitel 6	Sinnlos glücklich: Was mit uns geschieht, wenn nichts passiert	100
Kapitel 7	Wie trainiert man Leere?	127
Kapitel 8	Lust an Leere: Was Sex, Religion und Epilepsie gemeinsam haben	147
Kapitel 9	Im Rhythmus der Leere: Wie Musik uns mitnimmt	164
Kapitel 10	Krankheiten der Leere – und wie man mit ihnen umgehen sollte	179
Kapitel 11	Das richtige Leben im falschen Körper: Vom Glück im Locked-in	212
Kapitel 12	Die Leere als Anfang und Ende des Lebens	229
Literaturhinweise		239
Register		245