

Valerija Sipos/Ulrich Schweiger

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

**Anleitung für ein gesundes und
glückliches Gehirn**

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort	7
1. Einführung	9
2.5,8 Millionen Kilometer Leitungsbahnen – Was ist eigentlich besonders am menschlichen Gehirn?	15
Teil 1: Grundlegendes	19
3. Warum können sich Kühe nicht am Kopf kratzen? Eine evolutionäre Perspektive auf die Entwicklung von Gehirn und Verhalten	20
4. Das kannst du nicht vergessen – das Gedächtnis und seine Tücken	23
5. Hätte ich doch den Lottoschein abgegeben – kontrafaktisches Denken	27
6. Denken über das Denken – Metakognition	31
7. Crashtest – wie unser Gehirn Zukunftsimuliert	34
8. Um Regeln einzuhalten, müssen wir sie brechen	43
9. Werteorientiertes Verhalten – Leuchttürme für das eigene Leben	47
10. Das brauche ich, da will ich hin – über Ziele	59
11. So bin ich eben – angeborene spontane Verhaltenstendenzen	78
12. Ist doch klar, woher das kommt – wie wir Gründe und Ursachen vertauschen	85
13. »Mind the Gap« – über Aufmerksamkeitslenkung	93
14. Schnelles Denken, langsames Denken: die Zwei-Prozess-Theorie des Denkens	96
15. Macht es sich das Gehirn zu leicht? Wie Daumenregeln in die Irre führen	104
16. Glück ist nicht normal – über Emotionen	111
17. Das Drama von Wunsch und Wirklichkeit – über kognitive Fusion	162
18. Kann ich mir beim Denken zusehen und gleichzeitig Ratatouille kochen?	171

Teil 2: Risiken und Nebenwirkungen der Gehirnfunktion im Alltag	173
19. Ich will dazugehören! Über Gruppen und Ausschluss	174
20. Glück kommt selten allein – über Glück und Unglück	179
21. Liebe ist eine Himmelsmacht – unser Bedürfnis nach Paarbeziehung	186
22. Die letzte Million – warum materieller Erfolg nicht glücklich machen muss	193
23. Planst du noch oder machst du dir schon Sorgen	196
24. Pass auf dich auf! Wie Vorsicht uns in Gefahr bringen kann	203
25. Vom Säbelzahn tiger gebissen – über den Fluch des Erinnerns	209
26. Positives Denken – daran kann man nur scheitern	212
27. Du verstehst mich nicht – wie Nebenwirkungen unseres Denkens Beziehungen stören	215
28. Streifen verrutscht – über schwere körperliche Erkrankung	219
Teil 3: Psychische Störungen als Nebenwirkung evolutionärer Anpassungsprozesse	221
29. Das macht mir ganz schön Angst!	222
30. Ich will keinen Dreck – über Zwangsstörungen	229
31. Mehr als Blues – über Depression	233
32. Es ist zum Kotzen – über Essstörung	239
33. In Geiselhaft – über Substanzabhängigkeit	243
34. In Watte gepackt – über dissoziative Störungen	247
Teil 4: Wie kann man Risiken und Nebenwirkungen der Gehirnfunktion begrenzen?	253
35. Gnothi seauton – über Selbsterkenntnis	254
36. Gut, dass wir mal darüber reden – über Kommunikation	257
37. Ich will das nicht – über Akzeptanz	259
38. Bitte einen Schritt zurücktreten! Über Achtsamkeit	264
39. Die Bombe entschärfen – über Defusion	279
40. Wenige Dinge richtig tun – über Fokussierung	281
41. Dazu habe ich keine Lust – über den Aufbau von Aktivitäten	284
42. Auf den Spuren der Ameisen – über Altruismus	294
43. Zusammenfassung und Ausblick	297
44. Literaturverzeichnis	299