

**HANS-OTTO THOMASHOFF**

# **Das gelungene Ich**

**vier Säulen der Hirnforschung  
für ein erfülltes Leben**

**ARISTON**

# Inhalt

## Einleitung 11

### **I Wie wir werden, wer wir sind – Grundlagen der Hirnforschung 21**

#### **1 Der Aufbau der Psyche im Gehirn – wie aus Biologie und Chemie unser Lebensentwurf entsteht 22**

Ohne Umwelt sind wir nichts 23 • Vererbte Angst 25 • Was uns der kleine Mann im Kopf erzählt – Leben als Erleben 27 • Die Macht der Schablonen 31 • In Morpheus' Armen 35 • Wie die Vielfalt unserer Bindungen unser Gehirn wachsen lässt 38 • Das Sonnensystem unseres Denkens 40 • Die Geburt der wahren Liebe 43 • Spielarten der Lust 46 • Leben ist Gefühl 48 • Sind wir flexibel, und wenn ja, wo? 50 • Und wo nicht? 53 • Wie kommen Meeresschnecken ins Gefühl? 55 • Wenn die Angst in den Knochen sitzt und wie wir sie loswerden 57

#### **2 Bindung – Warum, wann und wie Beziehungen wirken 59**

Wie du mich zu dem machst, der ich bin 59 • Berührungen sind Muttermilch für die Psyche 61 • Wenn Schreien nicht gehört wird 66 • Die Entdeckung der feinfühligsten Mutter 69 • Ein Trampelpfad im Dschungel 73 • Es Hegt an uns, wie unsere Kinder werden – und damit die Menschheit der Zukunft 74 • Warum die Wiedergeburt rückwärts verläuft 76 • Geburt ins Leben vor dem Tod 79 • Die Wirkung von Bindung im Ge-

hirn 80 • Wundermittel Nähe 81 • Depression und das Trauma früher Trennung 83 • Ich, Du oder besser: Du, Ich 85 • Wenn die Gefühle in Kinderschuhen stecken bleiben 89 • Dank Empathie kann der andere in uns auch Hund oder Katze sein 92 • Impulskontrolle für Anfänger 94 • Die dunkle Seite des Spiegels 96 • Viele neigen zur Spaltung 100 • Freuden und Fallstricke der Partnerwahl 102 • Einsicht ist nur das Popcorn – der Film läuft woanders 104

### **3 Bewirken – Es gibt nichts Gutes, es sei denn, man tut es 106**

Was uns antreibt 106 • Motivation ist das Salz in der Suppe 108 • Das absolute Hoch im Flow 111

### **4 Stress – Wann wir ihn brauchen und wann er uns verbraucht 113**

Stress, mal gut, mal nicht 113 • Der Botenstoff des Erfolgs 115 • Stress, Stress und kein Ausweg? 119

### **5 Kohärenz – Was stimmt, das stimmt, oder eben nicht 121**

Die Sinnfrage 121 • Über den Aha-Effekt zum Genuss 123 • Wie Stadtpläne und Coca-Cola den Weg in unser Gehirn finden 125 • Unbewusste Verwandlung der Persönlichkeit 127 • Pessimisten leben länger 129 • Kein Kopf ohne Bauch 132

## **6 Was das Leben mit uns macht und wir mit ihm 135**

Die Kultur in uns 135 • Warum wir die rosarote Brille so lieben 138 • Die bunte Welt der Vernetzungen 141 • Ohne dich bin ich nichts 143 • Vom Gefühl zum Verstand 144 • Die Wuthürde 147 • Die Sache mit den Marshmallows 149 • Abstraktion – oder gleichzeitig essen und reden 153 • Veronika, der Lenz ist da 155 • Wer wird wie erwachsen, wenn überhaupt 157 • Wer nicht alt werden will, muss jung sterben oder jung bleiben 159

## **II Von der Theorie in die Alltagspraxis 163**

### **7 Die vier Säulen für ein gelingendes Leben 164**

#### **Säule I: Beziehungen 167**

Wie gute Beziehung wirkt 168 • Beziehungsfallen 170 • Die Zauberformel für ewige Liebe 172 • Mit dir und nur mit dir 175 • Dogge oder Hirschkalb? Warum gerade du? 177 • Du in mir, ich in dir 180 • Wie Liebe heilen kann 181 • Von der Selbsterkenntnis zu erfülltem Sex 185 • Wie sich wo die Lust regt 187 • Was ich dir schon immer sagen wollte 189 • Vom kleinen Zwist zum großen Knall 192 • Besser ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende 195 • Liebe heute 198 • Achtung! Dein PC kann nicht Spiegeln 200

#### **Säule II: Bewirken 203**

Sein schlägt Haben – immer noch 203 • Die Eroberung unseres eigenen Lebens 204 • Von anderen Welten 207 • Wenn der große Kick ausbleibt, tut es auch der kleine 208

### **Säule III: Stressausgleich 211**

Dauerstress macht krank 211 • Was passiert, wenn der Stress zu viel wird 213 • Gefühle erkennen und nutzen 215 • Wenn Wut guttut oder Traubenzucker eine Ehekrise verhindert 219 • Mit Liebe und Motivationsbonbons 221 • Mach mal Pause 224

### **Säule IV: Stimmigkeit 226**

Das Phänomen des automatischen Miteinanders 227 • Von Sinn und Unsinn 230 • Gemeinsam schwingen wir uns auf das Sahnehäubchen 233 • Gerechtigkeit und der Umgang mit Drückebergern 235

### **8 Vom Gehirn in die Gesellschaft und zurück 239**

Zeit für eine Revolution, sanft und radikal 239 • Wider den Starrsinn 243 • Mit dir ist mein Leben lebenswert 246 • Richtige Anreize fürs Gehirn – das beste Anti-Aging 248 • Eine hirngerechte Gesellschaft ist für den Menschen da 251 • Warum wird uns das nicht beigebracht? 256 • Warum es »Känguru-Babys« besser haben 261 • Lasst Horst mit seinen Träumen nicht allein 264

### **Hier und Jetzt 268**

### **Literatur und Links 270**