

JUDSON BREWER

Das gierige Gehirn

Der achtsame Weg,
Alltagssüchte loszuwerden

Mit einem Vorwort
von Jon Kabat-Zinn

Aus dem Amerikanischen
von Christa Broermann
und Claudia Van Den Block

Kösel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Jon Kabat-Zinn	9
Prolog	24
Einleitung	31
1. Teil. Der Dopaminkick	
1. Sucht an sich	53
2. Techniksucht	85
3. Selbstsucht	104
4. Zerstreuungssucht	129
5. Denksucht	149
6. Liebessucht	180
2. Teil. Das Dopamin in Schwung bringen	
7. Warum ist es so schwer, sich zu konzentrieren – aber stimmt das überhaupt?	201
8. Lernen, gemein zu sein – und nett	219
9. Über Flow	236
10. Resilienz trainieren	255
Epilog: Die Zukunft ist jetzt	277

Inhaltsverzeichnis

Anhang

Welcher Achtsamkeits-Persönlichkeitstyp sind Sie? _____	293
Danksagung _____	300
Anmerkungen _____	302
Register _____	312