

Index

Zahlen

3-D-Objekte 84–86
25-Stunden-Zyklus 46–49

A

- Ablenkungen 77–78
- Ad-Hominem-Argument 179
- Adoption 141
 - Studien 260
- aerobe Betätigung 22
- Aggression 135
 - Kinder 226
 - Testosteron 219
- Akiyoshi Illusions-Website 94
- Akronyme 122
- Akrostichon 122
- aktive Gen-/Umgebungsbeziehung 264
- Alkohol 33, 142
 - Altern und 254
 - Gehirn in der Entwicklung 242
 - Schlaf und 49
- Altern 253–257
 - Alzheimer (*siehe* Alzheimer)
 - chronischer Stress 254
 - soziale Aktivitäten 254
 - sportliche Betätigung 254
 - Tipps 254
- Alzheimer 32, 255–257
 - Hippocampus 255
 - Langzeitgedächtnis 255
 - Lernen 256
 - Nonnen-Studie 255
- Amygdala 158, 249
 - Angst 143–146
- Amygdaloids 144
- Anatomie, Veränderungen in 11
- Adrenogenitales Syndrom 227
- Angst 11, 132, 142–147
 - Amygdala 143–146
 - emotionales Gedächtnis 146–147
 - erstarren 145
 - Hypothalamus 145
 - Kämpf' oder Flieh'-Reaktion 143–145
 - Rindenblindheit 143
 - steuern 147
 - vs. Lust 143
- Ankerheuristik 162
- Annahmen 95
- Anpassung 7
- Anpassung 200–202, 204–205
- Anpassung an aktuelle Erfahrungen 138
- Antidepressiva 16, 156
 - REM-Schlaf 60, 62
 - Serotonin 233
- Anti-Verhungersystem 39
- Apoptosis 241
- Appetit 26, 36–42
 - Anti-Verhungersystem 39
 - chemische Stoffe, die für Hunger und Sättigungsgefühl relevant sind 39
 - Frustfressen 41
 - Ghrelin 37

Hypothalamus 37
Leptin 38
Set-Point-Theorie 40–41
(siehe auch Nahrung)
Arbeiten bis spät in die Nacht 48
Arbeitsgedächtnis 98
Argumente und das Teenager-Gehirn
252
auf Glück und Pech reagieren 155
Aufmerksamkeit 27, 31
Aufmerksamkeit und Schlafmangel 53
Aufnahme neuer Informationen 110
äußere Schicht des Gehirns 8
Auswahlzwang 224
Avocados 32
Axon 14, 241

B

Baby-Mythen 247–248
Lernspielzeug 247
Rennen im Erwerb von Fakten 247
Balken 220
Bauchspeicheldrüse 29
Beobachten vs. Urteilen 194
Bewusstsein 12
Beziehungen
Gehirn in der Entwicklung 248
(siehe auch Liebe und Beziehungen)
Bilder als Gedächtnisstützen 126–127
biologische Uhr 44–47
25-Stunden-Zyklus 46–49
Arbeiten bis spät in die Nacht 48
ausreichend Schlaf erhalten 47
Hypothalamus 44
künstliches Licht 47
Reisen in andere Zeitzonen 48
Schichtarbeit 48
Schlaf durch Beleuchtung steuern 48
Suprachiasmatischer Nucleus (SCN)
44
zirkadianer Rhythmus 45–46
Blitzlichterinnerungen 146
Blut-Hirn-Schranke 19
Blutzucker 28
Botox 16
Botulinumtoxin 16
Bürogerangel 12

C

chemische Stoffe, die das Hungergefühl
steuern 39
Chromosomen 214
Möglichkeiten 215
SRY (Sex-Determining Region of the Y
Chromosome) 216
Y 216–217
chronischer Stress 11, 247
Altern 254
Clostridium Botulinum 16
Codes als Gedächtnisstützen 123
Colliculi superiores 76
Cortisol 148

D

de Bono, Edward 186, 189, 191
Degenerationskrankheiten 32
deklaratives Gedächtnis 98
Delfine 6
Deltawellen 56
Dendriten 14, 241
Gehirn in der Entwicklung 249
Langzeitgedächtnis 102
Depression 32, 156, 254
Antidepressiva 156
REM-Schlaf 62
Schlaf 156
Serotonin 156
sportliche Betätigung 156
Depressionen 156
Diabetes 29, 254
Stress 148
Diebe 76
DNA 214
Dopamin 138, 142
Drogen 142
Gehirn in der Entwicklung 242, 251
Drogenkonsum 247
Drüsen 18–19
Hirnanhangdrüse 19–20, 37
Geschlechterunterschiede 220
Hypophyse 19
Nebenniere 19
Schilddrüse 19

E

- Ecstasy (MDMA) 236
- Eier 30, 31
- eineiige Zwillinge
 - vs. Fremde 259
 - vs. zweieiige Zwillinge 259
- eingebautes Schaltnetz 12
- Eisen 32
- Elefantengehirn 6
- emotionale Antriebe 9
- Emotionen 5, 131–156
 - Aggression 135
 - Angst (*siehe* Angst)
 - eingebaute Programmierung 132–133
 - emotionales Gedächtnis 146–147
 - erleben vs. darüber nachdenken 134
 - Großhirnrinde 134
 - Jugendgehirn 251
 - Lust (*siehe* Lust)
 - menschliche Gesichtsausdrücke 132
 - negative 207
 - REM-Schlaf 62
 - steuern 147
 - vs. Gefühle 134
 - Wahrnehmung 136
 - wie das Gehirn abschätzt 134–136
 - wie sich Emotionen anfühlen 133–134
 - (*siehe auch* Stimmungen)
- Empathie 226
- Energieverbrauch des Gehirns 26
- entschrotete Getreide 30
- Entwicklung des Gehirns 7–13
 - Anpassung 7
 - funktionelle Gliederung 11
 - Geschichte des Gehirns 10–11
 - Großhirnrinde 8
 - Hirnstamm 10
 - Kleinhirn 10
 - konkurrierende System 11
 - moderne Welt 11–12
- epigenetische Faktoren 262
- Erblichkeit 257
 - IQ 261
 - Persönlichkeit 261
- Erholen von extremer Belastung oder Verletzung 49
- Erinnerung 27
 - Erinnerungen rationalisieren 109
 - Erinnerungsverzerrung 109
 - Fakten vs. Quellen 107
 - Leitfragen 107
 - Macht der Suggestion 108
 - neue Informationen in alte Erinnerungen integrieren 107
 - Rekonstruktion 106–110
 - Stimmungsauswirkungen 109
 - Unfähigkeit, sich zu erinnern 104–106
- Erinnerungen mit Merkhilfen ordnen 123–125
- Erinnerungen rationalisieren 109
- Erinnerungstechniken 113–128
 - Aufmerksamkeit 113–116
 - Codes 123
 - Erinnerungen mit Merkhilfen ordnen 123–125
 - Gedächtnisstützen 126–127
 - Hilfsmittel 127
 - Loci-Methode 117–120
 - Menschen auf einer Party 115
 - Mnemonic 113
 - Reisemethode 120
 - Wiederholung 116–117
 - Wortspiele 121–122
- Ernährungsplan, Beispiel 35
- Ernährungsrichtlinien 35
- erstarren 145
- Erwartungen 95
- Essensmengen 33
- Essenszeiten 34–36
- Estradiol 218
- ethische Probleme 167
- evokative Gen-/Umgebungsbeziehung 264
- Extravertiertheit 200–204
- extravertiert vs. introvertiert 194

F

- falsche Erinnerungen 116
- Familienstudien
 - Adoptionsstudien 260
 - eineiige Zwillinge vs. Fremde 259
 - eineiige Zwillinge vs. zweieiige Zwillinge 259
- Farbassoziationen 223
- Farbvergleiche 82–84
- Fehler bei der Entscheidungsfindung 176
- Fehler im Sozialverhalten 176
- Fehler in der Entscheidungsfindung 176
- Fett 32
- Fettleibigkeit 254
- fettreiche Nahrungsmittel 41
- Fisch 30, 32, 35
- Flavanol 32
- Fleisch 30
- Folsäure 242
- freie Radikale 32
- Frühstück 34
- Frustfressen 41
- Fünf Faktoren-Modell 195–212
- funktionelle Gliederung des Gehirns 11

G

- Gage, Phineas 160
- Geburtenkontrolle 141
- Gedächtnis und Erinnerung 9, 13, 16, 20, 97–130
 - Alzheimer (*siehe* Alzheimer)
 - Arten 98
 - Aufnahme neuer Informationen 110
 - Blitzlichterinnerungen 146
 - deklaratives Gedächtnis (*siehe* Langzeitgedächtnis)
 - emotionale Schiefelage 111
 - emotionales Gedächtnis 146–147
 - Erinnerungen mit Merkhilfen ordnen 123–125
 - Erinnerungsabruf 103
 - Erinnerungsbildung 103
 - Fakten vs. Quellen 107
 - falsche Erinnerungen 116
 - Fehler 176
 - funktionierendes Gedächtnis 98
 - Gedächtnisstützen 126–127
 - Informationsüberfrachtung 110
 - Kurzzeitgedächtnis (*siehe* Kurzzeitgedächtnis)
 - Langzeitgedächtnis (*siehe* Langzeitgedächtnis)
 - Leitfragen 107
 - Lernhilfen 128–130
 - Macht der Suggestion 108
 - Multitasking 116
 - Nachlassen 253
 - neue Informationen in alte Erinnerungen integrieren 107
 - Persönlichkeit ohne Gedächtnis 106
 - prozedurales Gedächtnis 61, 99
 - Rationalisierung 109
 - schnell Denken 110
 - Stimmungsauswirkungen 109
 - Stress 148
 - Synästhesie 111–112
 - Unfähigkeit zu Vergessen 111–112
 - Verzerrung 109
 - War of the Ghosts-Studie 109
 - warum wir vergessen 110–111 (*siehe auch* Vergessen; Erinnern)
- Gedanken 5
- Gefühle vs. Emotionen 134
- Gehirnbausteine
 - Axon 14
 - Dendriten 14
 - Gliazellen 13
 - Hirnanhangdrüse 19–20
 - Hormonsystem 18
 - Kindheit 243–245
 - Nervensystem 17–18
 - Neuromodulatoren 15, 16
 - Neuronen 13–20
 - warum Neuronen wichtig sind 20
 - Neurotransmitter 14–15
 - Synapsen 14–16
- Gehirn in der Entwicklung 239–266
 - Alkohol 242
 - Amygdala 249
 - Beziehungen 248

chronischer Stress 247
 Drogen 242, 247
 Folsäure 242
 Gesichtssinn 245
 hohes Alter 253–257
 Alzheimer (*siehe* Alzheimer)
 Jugend 249–252
 Amygdala 249
 Argumente 252
 Dendriten 249
 Drogen 251
 Einbinden in die Lebenswelt 252
 Erwerb neuer Fertigkeiten 251
 Myelinisierung 249
 Schlaf 251
 Stimmungen 251
 Synapsen 249
 übermäßig schutzbedachte
 Eltern 252
 Kindheit 242–248
 Baby-Mythen (*siehe* Baby-Mythen)
 Beziehungen 248
 das Gehirn verknüpfen 243–245
 Myelinisierung 244
 Neuronenverbindungen zwischen
 Geburt und zwei Jahren 243
 Synapsen 242
 Synapsenbereinigung 243
 Vielfalt erleben 248
 Kräutertee 242
 kritische Zeitpunkte 245–246
 Gesichtssinn 245
 Sprache 246
 Mangelernährung 247
 nach dem Alter von 20 253
 Natur vs. Kultur 257–266
 aktive Gen-/Umgebungsbeziehung
 264
 Erblichkeit 257
 evokative Gen-/Umgebungs-
 beziehung 264
 Familienstudien 259–260
 Gene 260–261
 Interaktion zwischen Genen und
 Umgebung 263–266
 passive Gen-/Umgebungs-
 beziehung 264
 Umgebung 262–263
 Plastizität 246
 Umgebungsgifte 247
 verschreibungspflichtige
 Medikamente 242
 vor der Geburt
 Apoptosis 241
 Axon 241
 Dendriten 241
 Gyri 240
 Neuralrohr 240
 Neuronen 240
 Sulci 240
 Gehirn-Masse-Verhältnis 6
 Gelber Fleck 73
 Gene 260–261
 IQ 261
 Persönlichkeit 261
 vs. Umgebung 257
 genetischer Klon 260
 genetische Verbindungen 261
 Geschichte des Gehirns 10–11
 Geschlechterunterschiede 213–238
 Adrenogenitales Syndrom 227
 Balken 220
 Beziehungen (*siehe* Liebe und
 Beziehungen)
 Chromosomen 214
 SRY (Sex-Determining Region
 of the Y Chromosome) 216
 Y 216–217
 das statistische Bild 228–238
 Estradiol 218
 Farbassoziationen 223
 Geschlechtsumwandlung 227
 Hirnanhangdrüse 220
 Homosexualität 231
 Kinder 226
 kleine Kinder 224–226
 männliche Gehirne 220
 Menschen mit dem falschen
 Geschlecht 227–228
 Mythen 222–224

Auswahlzwang 224
 Gruppierungszwang 223
 Machtspiele 224
 Selbsteinschätzung 224
 Östrogen 218
 Realität von 221–238
 Testosteron 217–219
 Aggression 219
 geschlechtsspezifisches Spielen 225
 Gesichtsausdrücke 132–133
 Gesichtssinn und Gehirn in der
 Entwicklung 245
 gesunder Menschenverstand 161–165
 Ankerheuristik 162
 Gruppierungszwang 163–165
 Konservatismus 162
 Mere-Exposure-Effekt 163
 Vorurteile und Zwänge 164
 Gewicht
 Stress 148
 Zunahme 54
 Gewissenhaftigkeit 200–201,
 205–206
 Gewöhnung 20
 Ghrelin 34, 37
 Schlafentzug 54
 Schlafmangel 39
 Set-Point-Theorie 40
 Gleichgewicht 150
 Gliazellen 13
 Glück
 auf Glück und Pech reagieren 155
 Erklärungsstil 155
 Neudefinition 152–153
 Set-Point-Theorie 151–152
 Suche nach 150–156
 Glucose 27–28
 Stress 148
 unterschiedliche Empfindlichkeit 35
 Glykämischer Index (GI) 30
 Gottman, John 238
 Großhirnrinde 8–9, 76, 158
 Emotionen 134
 Gruppierungszwang 163–165
 Vorurteile und Zwänge 223
 Gyri 240

H

Haidt, Jonathan 165
 Hangman-Spiel 182–183
 Hippocampus 158
 Alzheimer 255
 Erinnerungsabruf 103
 Gedächtnisbildung 103
 Gehirnoperationen 104
 Langzeitgedächtnis 102
 Schädigung durch Virus 105–106
 Stress 148
 Hirnanhangdrüse 19–20, 37
 Geschlechterunterschiede 220
 hirnförderliche Aktivitäten 22–23
 hirnförderliche Ernährung 27–36
 Eisen 32
 Ernährungsplan, Beispiel 35
 Ernährungsrichtlinien 35
 Essenszeiten 34–36
 Fett 32
 Glucose 27–28
 Koffein 33
 Kohlenhydrate 27
 Proteine 31
 Schokolade 32
 Speisegröße 33
 stärkehaltige Knollengewächse 27
 Transfettsäuren 33
 Unterzuckerung 27
 Zucker 28
 Zuckerschub 29
 Hirnstamm 10
 hochstufige Prozesse 5
 hochwertige Nahrung aufnehmen 13
 hoher Blutdruck 148, 254
 hohes Alter 253–257
 Alzheimer (*siehe* Alzheimer)
 Homeostase 150
 Homosexualität 231
 Hormone 18
 biologische Uhr 46
 Estradiol 218
 Ghrelin 34, 37
 Kämpf' oder Flieh', 145, 148
 Leptin 38

Östrogen 218
Oxytocin 235–237
Schlafmangel 39
Stress 148
Testosteron 217–219
Hubbard, Edward 111
Humor 159
Hydrierung 33
hypnagoge Erscheinungen 56
Hypothalamus 20, 158
 Angst 145
 Appetit 37
 biologische Uhr 44
 Geschlechterunterschiede 220
 Oxytocin 235
 steuern 42

I

Immunsystem und Stress 148
Improvisation, Jazz 185
Informationsüberfrachtung 110
Insulin 28–29
IQ
 Erblichkeit 261
 nach dem Alter von 20 253
 Natur vs. Kultur 264
 Umgebung 262

J

Joghurt 31
Jouvet, Michel 60
Jugendliche, Gehirn (*siehe* Gehirn
 in der Entwicklung, Jugend)

K

Kaffee 33
Kämpf' oder Flieh'-Hormone 145, 148
Kämpf' oder Flieh'-Reaktion 143–145
Karriereplanung 210–211
Käse 30, 34
Katzenhirn 6
Kinder
 Gehirn in der Entwicklung (*siehe*
 Gehirn in der Entwicklung,
 Kindheit)

Geschlechterunterschiede 224–226
Träume 64
Kitaoka, Akiyoshi 75
Kleinhirn 10
Koffein 33
Kohlenhydrate 27, 33
 komplexe 30–31, 35
Kommandobrücke (*siehe*
 präfrontaler Cortex)
Kommunikation bei Kindern 225
komplexe Kohlenhydrate 30–31, 35
konkurrierende Systeme 11
Können wir die Wirklichkeit erkennen?
 69
Konservatismus 162
konservierte Gehirne 6
Konzentration 27, 34, 77–78
kosmetische Operationen 16
Krankheiten bekämpfen 49
Krankheit und Stress 148
Kräutertee, Gehirn in
 der Entwicklung 242
kritisches Denken
 logische Fehlschlüsse
 Autoritätsargument 180
 den Gegner angreifen, nicht
 das Argument 179
 die Folgen einer Überzeugung
 kritisieren 181
 die gegnerische Ansicht verzerren
 180
 die Pfosten verschieben 180
 ein falsches Dilemma erzeugen
 181
 wertgeladene Wörter 178
Problemlösung (*siehe* Problemlösung)
Ungewissheit akzeptieren 176
Unsinn aufspüren 177–178
Verbindungen weisen nicht
 auf Verursachung hin 178
Vorurteile und Zwänge überwinden
 177
Kubrick, Stanley 183
Kultur 257, 262
 epigenetische Faktoren 262
 Ursache/Wirkung-Überlegungen 263
künstliches Licht 47

Kurzschlaf 57
Kurzzeitgedächtnis 98–101
 Grenzen 99
 Segmentierung 100
 Speicherplatz 99

L

Langzeitgedächtnis 98, 101–112
 Alzheimer 255
 Dendriten 102
 Entfernung des Hippocampus 104–106
 Hippocampus 102
 Neuronen 102
 Speicherplatz 102–103
 Synapsen 102
Laterale 185
laterales Denken 184
Leber 28, 29
LeDoux, Joseph 12, 144
leerer Magen 34
Leptin 38
 Schlafentzug 54
 Schlafmangel 39
 Set-Point-Theorie 40
Lernen 16, 26
 Alzheimer 256
 ein Leben lang 254
 neue Fertigkeiten (Jugend) 251
 Schlaf 60–62
 neue Aufgaben 61
 Spielzeuge 247
 Sprache, kritische Zeitpunkte 246
 Tipps 128–130
Lexikonhypothese 194
Liebe und Beziehungen 232–238
 einen Partner wählen 238
 Entwicklungsgeschichte der Liebe 233–234
 erfolgreiche Beziehungen 237–238
 Oxytocin 235–237
 Paarbindung 235–237
 Serotonin 233–234
 sich verlieben 232–233
Loci-Methode 117–120

Logik 12
logische Fehlschlüsse
 Autoritätsargument 180
 den Gegner angreifen, nicht das Argument 179
 die Folgen einer Überzeugung kritisieren 181
 die gegnerische Ansicht verzerren 180
 die Pfosten verschieben 180
 ein falsches Dilemma erzeugen 181
 wertgeladene Wörter 179
Lust 132, 137–142
 das Belohnungssystem austricksen 141–142
 Adoption 141
 Alkohol und Drogen 142
 Geburtenkontrolle 141
 Zuckerersatzstoffe 142
 Dopamin 138, 142
 einschränken 138
 Motivation 139–141
 Nucleus Accumbens 137–138, 140
 Ventrales Tegmentum 137
 verlängern 139
 vs. Angst 143

M

Magier 76
Mangelernährung 247
männliches Gehirn 220
 (siehe auch Geschlechterunterschiede)
Marketing
 täuschende Verpackungen 82
 (siehe auch Werbung)
Mäuse 6
MDMA (Ecstasy) 236
Meeresfrüchte 32
Meilensteine der Entwicklung 245
Melatonin 34
mentale Fitness 20–24
 Verbindungen zwischen Neuronen 21
Mere-Exposure-Effekt 163

Merksysteme 124–125
Methode der sechs denkenden Hüte
189–190
Michael Bachs Website mit optischen
Täuschungen 94
Mighty Optical Illusions-Website 94
Milch 30
Mnemonik 113
moderne Welt 11–12
Moral 165–167
Morvans Syndrom 53
Motivation 139–141, 159
Präfrontaler Cortex (PFC) 139
Multitasking 116
Musik 22
Musterabgleich 88–96
Myelinisierung 244
Jugendalter 249

N

nährhafte Nahrung 30
Nahrung 23
Ernährungsplan, Beispiel 35
Schuldgefühl 25
(siehe auch Appetit)
Namen beeinflussen den Lebensverlauf
258
Natur 257
Natur vs. Kultur (siehe Gehirn in der
Entwicklung, Natur vs. Kultur)
Nebenniere 19
negative Emotionen 207
negativer Erklärungsstil 155
Nervengifte 16
Nervensystem 17–18
Neuralrohr 240
Neuromodulatoren 15, 16
Neuronen 5, 13–20
Alkohol 33
Anzahl bei der Geburt 241
Apoptosis 241
Axon 241
Dendriten 241
Energieverbrauch 27

Gehirn in der Entwicklung 240
Langzeitgedächtnis 102
Myelinisierung 244
Verbindungen von der Geburt bis
ins Alter von 2 Jahren 243
Verbindungen zwischen 21
warum Neuronen wichtig sind 20
Neurotizismus 200, 202, 207–208
Neurotransmitter 14–15, 17, 26, 34
Dopamin 138
Schlafspindeln 60
Serotonin (siehe Serotonin)
Neurowissenschaften
Gedächtnis und Erinnerung 98
sich verlieben 232
New Scientist-Zeitschrift 259
Nikotinsucht 254
nominativer Determinismus 258
Notwendigkeit emotionaler Stabilität
207
Nucleus Accumbens 137–138, 140
Nüsse 30

O

Obstsaft 30
Offenheit 200, 202, 208–210
Olivenöl 32
Omega-3-Fette 32, 35
optische Täuschungen 70–72
3-D-Objekte 84–86
Farbvergleiche 82–84
irrtümliche Vergleiche 80–82
Musterabgleich 88
Rorschachtest 89
täuschende Verpackungen 82
Verzerrungen 79–80
Webressourcen 93–94
White Christmas-Täuschung 89
Zwei Gesichter oder Vase-Illusion 92
(siehe auch visuelles System)
Orientierungsgedächtnis 103
Östrogen 218
Oxytocin 235–237
MDMA (Ecstasy) 236

P

Paarbindung 235–237
Pankreas 29
passive Gen-/Umgebungsbeziehung 264
Persönlichkeit
Anpassung 200, 201, 204–205
Bausteine 194–197
Beobachter vs. Urteiler 194
Beziehung zum Wohnort 212
Erblichkeit 261
extravertiert vs. introvertiert 194
Extravertiertheit 200, 201, 202–204
Flow 211
Fünf Faktoren-Modell 195–212
Gewissenhaftigkeit 200, 201, 205–206
Karriereplanung 210–211
Lexikonhypothese 194
Neurotizismus 200, 202, 207–208
Offenheit 200, 202, 208–210
ohne Erinnerung 106
Reaktionen anderer Menschen evozieren 264
Typ A vs. Typ B 194
Persönlichkeitstest 198–200
auswerten 200–202
Planung 159
Plastizität 246
positiver Erklärungsstil 155
posttraumatische Belastungsstörung 62
Präfrontaler Cortex 158–160
Humor 159
Motivation 159
Operationen am 160
Planung 159
Schaden am 160
Steuerung des Sozialverhaltens 159
Urteilsvermögen 159
Ventromedialer präfrontaler Cortex 167
Wählen 159

primitive Bereiche des Gehirns 11
Problemlösung 182–184
Galgenmännchen 182–183
Laterale 184
(siehe auch Werkzeuge für das kreative Denken)

Proteine 30, 31
Provokationen 186–187
prozedurales Gedächtnis 61, 99
psychische Störungen 12
psychisch Kranke 76
Purves Labs-Website 94

R

Ramachandran, Vilayanur 111
Rapid Eye Movements (siehe REM-Schlaf)
Rasse, Fragen in Bezug auf 165
Rassismus 164
räumliches Gedächtnis 103
Reaktionszeit
Schlafentzug 53
Reime 121
Reimer, David 261
Reisemethode 120
Reisen in andere Zeitzonen 48
REM-Schlaf 51, 56, 58–63
Antidepressiva 60, 62
Depression 62
Emotionssteuerung 62
Entzug 59
Experimente 60–61
neue Fertigkeiten lernen 61
Posttraumatische Belastungsstörung 62
prozedurales Gedächtnis 61, 99
Träumen 58, 63
Rindenblindheit 76, 143
Romanze (siehe Liebe und Beziehungen)
Rorschachtest 89
Rotwein 33

S

- Sagan, Carl 177
- Sakkaden 74–76
- SCAMPER 188
- Schichtarbeit 48
- Schilddrüse 19
- Schimpansen 6
- Schlaf 20, 23, 43–66
 - ausreichend Schlaf erhalten 47
 - Alkohol 49
 - Bedarf nach Alter 57
 - beim Menschen 51–52
 - biologische Uhr (*siehe* biologische Uhr)
 - Depression 156
 - Entzug
 - Aufmerksamkeit 53
 - Gewichtszunahme 54
 - Morvans Syndrom 53
 - Reaktionszeit 53
 - Schlaflosigkeit 53
 - Stimmung 54
 - Tödliche familiäre Schlaflosigkeit (FFI) 52
 - über kürzeren Zeitraum 53–55
 - über längeren Zeitraum 52–53
 - Jugendalter 251
 - Kurzschlaf 57
 - Lernen 60–62
 - mit Beleuchtung steuern 48
 - REM (*siehe* REM-Schlaf)
 - Schlafmangel und Hormone 39
 - Schuld 51
 - Sekundenschlaf 52
 - Spindeln 56, 60
 - Stressbewältigung 149
 - Thalamus 53
 - Tierreich 50
 - Zyklus 55–58
 - Deltawellen 56
 - hypnagoge Erscheinungen 56
 - Schlafspindeln 56
- Schlaflosigkeit 53
- schnell denken 110
- Schokolade 32
- Segmentierung 100
- Sekundenschlaf 52
- Sensibilisierung 20
- Serotonin 16, 34, 156
 - Antidepressiva 233
 - sich verlieben 233–234
- Set-Point-Theorie 40–41
 - Suche nach dem Glück 151–152
- Sexualtrieb und Stress 148
- Shereshevsky, Solomon 111–112
- sich den Zeh stoßen 17
- Sojabohnen 34
- soziales Spiel 226
- Spielerfehlschluss 175
- sportliche Betätigung 22
 - Altern und 254
 - Depression 156
 - Überwinden von Stress 149
- Sprache 12
 - Kinder 244
 - kritische Zeitpunkte 246
 - nach dem Alter von 20 253
- SRY (Sex-Determining Region of the Y Chromosome) 216, 227
 - Testosteron 217–219
- stärkehaltige Knollengewächse 27
- stärkehaltige Nahrung 30
- Statistik, Gebrauch und Missbrauch 171
- statistische Irrtümer 168–176
 - Auswahlzwang 169–171
 - kleine Stichproben 168–169
 - Regression zur Mitte 172–173
 - Wahrscheinlichkeit 173–175
 - zufällige Ereignisse und Glücksspiele 175–176
- Steuerung des Sozialverhaltens 159
- Stimmungen
 - Auswirkungen auf Erinnerung 109
 - Jugendgehirn 251
 - REM-Schlaf 62
 - Schlafentzug 54
 - steuern 16
 - Störungen 156 (*siehe auch* Emotionen)
- Stoffwechsel, Set-Point-Falle 40

- Stress 147–150
 Auswirkungen von 148
 Gewichtszunahme 148
 hoher Blutdruck 148
 Krankheiten 148
 Schwächung des Immunsystems 148
 verminderter Sexualtrieb 148
 Versagen von Gehirn und Gedächtnis 148
 bewältigen 149–150
 Schlaf 149
 sportliche Betätigung 149
 Cortisol 148
 Glucose 148
 Hippocampus 148
 Hormone 148
 Strohmännargument 180
 Sulci 240
 Summers, Lawrence 230
 Suprachiasmatischer Nucleus 44, 47
 süße Nahrung 41
 Süßigkeiten 29
 Synapsen 14–16
 Gehirn in der Entwicklung 242
 Jugendalter 249
 Langzeitgedächtnis 102
 Verlust während der Kindheit 244
 Synapsenbereinigung 243
 Tiere 244
 Synästhesie 111–112
- T**
- Tagebücher als Gedächtnisstützen 126–127
 Taschendiebe 76
 technische Fertigkeiten 99
 Tee 33
 Testosteron 217–219
 Aggression 219
 Thalamus 53
 Schlaf 53
 Tiere
 Gehirn 6
 Schlaf 50
 tödliche familiäre Schlaflosigkeit 52
 Transfettsäuren 33
 Träumen 58
 Kinder 64
 Traumforschung 63–66
 alternative Realität 66
 Inhalt eines Traums 63–65
 Traumtagebuch 65–66
 verbreitete Themen 64
 Trieb 20
 Truthahn 34
 Tryptophan 34
 Typ 2-Diabetes 29
 Typ A vs. Typ B 194
- U**
- Überfressen 41
 Überlebensstrategien 11
 übermäßig schutzbedachte Eltern 252
 Umgebungsgifte 247
 Ungewissheit akzeptieren 176
 Unterbewusstsein 12
 Unterernährung 254
 Unterzuckerung 27
 Ursache/Wirkung-Überlegungen 263
 Urteilsvermögen 159
- V**
- Ventrales Tegmentum 137, 142
 sich verlieben 233
 Ventromedialer präfrontaler Cortex 167
 Verbindungen weisen nicht auf Verursachung hin 178
 Verbindungen zwischen Neuronen 21
 Vergessen 99
 Aufnahme neuer Informationen 110
 emotionale Schieflage 111
 Informationsüberfrachtung 110
 schnell denken 110
 Unfähigkeit zu vergessen 111–112
 warum wir vergessen 110–111
 Verhalten
 ausblenden 90–92
 Geschlechterunterschiede 221–238
 Mythen 222–224

Verhungern **39**
verschreibungspflichtige Medikamente
und das sich noch entwickelnde
Gehirn **242**
Verstand **157–192**
gesunder Menschenverstand (*siehe*
gesunder Menschenverstand)
Moral **165–167**
Präfrontaler Cortex (*siehe*
Präfrontaler Cortex)
Problemlösung (*siehe* Problemlösung)
statistische Irrtümer (*siehe*
statistische Irrtümer)
Werkzeuge für das kreative Denken
(*siehe* Werkzeuge für
das kreative Denken)
Verträglichkeit **204**
Vielfalt erleben **248**
Visuelles System **72–78**
Gelber Fleck **73**
Sakkaden **74–76**
überreizen **70**
Vögel **6**
Vorurteile und Zwänge **164**
Auswahlzwang **224**
Gruppierungszwang **223**
überwinden **177**

W

Wählen **159**
Wahrnehmung **67–96**
3-D-Objekte **84–86**
Ablenkungen **77–78**
Annahmen **95**
Dinge ignorieren **90–92**
Emotionen **136**
Erwartungen **95**
Farbvergleiche **82–84**
Können wir die Realität kennen? **69**
Musterabgleich **88–96**
optische Täuschungen (*siehe* optische
Täuschungen)
Pforten der **68–70**

Wahrscheinlichkeit
Fehler **176**
Wahrscheinlichkeitstheorie **173**
War of the Ghosts-Studie **109**
Wearing, Clive **105–106**
weibliches Gehirn
Balken **220**
(*siehe auch* Geschlechter-
unterschiede)
Wein **33**
Werbung **76**
Mere-Exposure-Effekt **163**
täuschende Verpackungen **82**
Werkzeuge für das kreative Denken
185–192
das entgegengesetzte Problem lösen
187
Laterale **185**
Methode der sechs denkenden Hüte
189–190
Provokationen **186–187**
Rätsel **184**
SCAMPER **188**
White Christmas-Täuschung **89**
wichtige Aufgaben **11**
Wiederholung (Gedächtnisstütze)
116–117
Wikipedia **94**
Wirbelsäule **18**
Wortspiele als Gedächtnisstütze
121–122
Akronyme **122**
Akrostichon **122**
Reime **121**

Y

Y-Chromosom **216–217**
SRY (Sex-Determining Region
of the Y Chromosome) **216**

Z

- Zentrale des Hormonsystems **19**
- zirkadianer Rhythmus **45–46**
- Zucker **28**
 - Zuckerschub **29**
- Zuckerersatzstoffe **142**
- Zwangsneurosen **12, 233**
- Zwei Gesichter oder Vase-Illusion **92**
- Zwillinge
 - eineiige Zwillinge vs. Fremde **259**
 - eineiige Zwillinge vs. zweieiige Zwillinge **259**