

Inhaltsverzeichnis

Die fehlenden Danksagungen	VII
Einführung	1

Teil 1: Zum Aufwärmen

Kapitel 1

Eine Runde durchs Gehirn	5
Ein erster Blick auf Ihr Gehirn.	6
Das Gehirn – eine archäologische Stätte.	7
Das Schaltnetz des Gehirns.	13
Mentale Fitness.	20

Kapitel 2

Gehirnfutter: Gesunde Ernährung.	25
Der Energieverbrauch des Gehirns.	26
Hirnfutter.	27
Gehirnfreundliche Ernährung	31
Die Geheimnisse des Appetits.	36

Kapitel 3

Schlaf: Das Gehirn abschalten	43
Ihre biologische Uhr	44
Warum wir schlafen.	47
Der Schlafzyklus	55
REM-Schlaf.	58
Traumanalyse.	63

Teil 2: Erkunden Sie Ihr Gehirn

Kapitel 4

Wahrnehmung	67
Die Pforten der Wahrnehmung	68
Optische Täuschungen	70
Unsere unsteten Augen	72
Verzerrungen und Messfehler	79
Dinge sehen.	86
Dinge ignorieren.	90
Weitere Annahmen, die die Wahrnehmung beeinflussen	92
Lassen Sie sich von optischen Täuschungen aus dem Web den Kopf verdrehen.	93

Kapitel 5

Gedächtnis	97
Auf der Suche nach der verlorenen Zeit	98
Kurzzeitgedächtnis	99
Langzeitgedächtnis.	101
Techniken für ein besseres Gedächtnis.	113
Besser lernen	128

Kapitel 6

Emotionen	131
Emotionen verstehen	132
Lust: Das Belohnungssystem.	137
Angst: Den Tod vermeiden	142
Stress	147
Auf der Suche nach dem Glück.	150

Kapitel 7

Rationalität.	157
Das denkende Gehirn	158
Der gesunde Menschenverstand.	161
Der Verhaltenskodex	165
Statistische Irrtümer	168
Kritisches Denken	176
Problemlösung.	182
Werkzeuge für das kreative Denken	185

Kapitel 8

Ihre Persönlichkeit	193
Die Bausteine der Persönlichkeit	194
Ein Persönlichkeitstest	198
Ihre Persönlichkeit analysieren	200
Die passende Persönlichkeit	210

Teil 3: Anderer Leute Gehirne verstehen

Kapitel 9

Der Kampf der Geschlechter	213
Das Geschlecht im Gehirn	214
Gibt es Geschlechterunterschiede?	221

Kapitel 10

Die Entwicklung des Gehirns	239
Vor der Geburt	240
Kindheit.	242
Das Jugendalter	249
Das Alter	253
Natur vs. Kultur	257

Index.	267
-----------------------	------------

