

Inhalt

Eine Wissenschaft des Geistes	11
Schulung des Geistes	12
Sich nicht mit Emotionen identifizieren	18
Gefühle soll man weder unterdrücken noch ungehemmt zum Ausbruch kommen lassen	21
Sich mit sich vertraut machen	22
Allmähliche und dauerhafte Veränderungen	25
Was bedeutet »Meditation«?	27
Anregungen von innen und von außen	29
Die Möglichkeit, neuronale Programme zu verändern . .	32
Emotionale Nuancen	35
Müheleose Fertigkeiten	36
Aufmerksamkeitsstudien	40
Üben mit Kindern	43
Mit seinen Gedanken umgehen	44
Die Arbeit mit Kindern	49
Mentale Verzerrungen	50
Aufmerksamkeit und kognitive Kontrolle	51
Binokularer Wettstreit	54
Unbewußte und bewußte Reizverarbeitung	56
Aufmerksamkeit, gerichtet auf hirninterne Vorgänge . . .	61
Lernprozesse und die Entwicklung von Fertigkeiten	64
Aufmerksamkeit	65
Modulation mentaler Zustände	70
Das Wahrnehmen von Gesichtsausdrücken	72
Achtsames Verweilen im gegenwärtigen Augenblick . . .	74
Grübeln	75
Mit der Schreckreaktion arbeiten	76
Internes Geplapper oder Verweilen im Hier und Jetzt . .	78

Gewahrsein und Ablenkung	81
Verschiedene Speichermechanismen	82
Kontinuierliches Training und Lernen im Schlaf	86
Verringertes Schlafbedürfnis	89
Die Erforschung des Geistes: Versuchsanordnungen . . .	96
Klare und stabile Geisteszustände	96
Freier Wille	97
Nach der Meditation	98
Mitgefühl und Handeln	99
Meditation der Anteilnahme und neuronale Kohärenz . .	101
Innere Konflikte	108
Altruismus und Wohlbefinden	109
Magische Augenblicke	111
Kann Rückkopplung mentales Training ersetzen?	112
Entspannung und mentales Geplapper	116
Wo liegen die Grenzen für mentales Training?	122
Neurobiologische Begrenzungen	127
Meditieren und Handeln: Sich selbst verändern, um die Welt zu verändern	129