

# Inhalt

## **Einleitung**

Eine wissenschaftliche Entdeckungsreise 9

## **Kapitel 1**

Kein Universalgehirn für jeden 23

## **Kapitel 2**

Die Entdeckung des emotionalen Stils 40

## **Kapitel 3**

Wie Sie Ihren persönlichen emotionalen Stil ermitteln 83

## **Kapitel 4**

Die neuronale Basis des emotionalen Stils 116

## **Kapitel 5**

Wie sich der emotionale Stil herausbildet 150

## **Kapitel 6**

Die »Geist-Gehirn-Körper-Connection« und wie sich  
der emotionale Stil auf die Gesundheit auswirkt 184

**Kapitel 7**

Normal, anomal und ab wann »anders« pathologisch ist	220
---	-----

**Kapitel 8**

Das formbare Gehirn	255
---------------------	-----

**Kapitel 9**

Raus aus der Deckung	277
----------------------	-----

**Kapitel 10**

Der Mönch in der Maschine	309
---------------------------	-----

**Kapitel 11**

Neuverschaltung oder neuronal inspirierte Übungen zur Veränderung Ihres emotionalen Stils	347
--	-----

Dank	388
------	-----

Anmerkungen	395
-------------	-----

Register	408
----------	-----