

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
----------	-----