

# 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
Mühelese 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 hirnhinterne 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