
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	23
2	Warum dieses Buch?	24
3	Um ganz ehrlich zu sein	34
4	Zwischenfazit und Bedienungsanleitung	37
5	Der dreibeinige Stuhl oder warum es das Glück in der Medizin so schwer hat(-te)	40
6	Sind Medizin und Psychologie Wissenschaften? Und was hat diese Frage mit dem Glück zu tun?	59
7	Am Ort des Geschehens: eine kleine Hirnkunde	65
7.1	Grundlagen	65
7.2	Die Teile des Gehirns und was sie tun	80
7.3	Was nehmen wir mit aus Funktion, Bauplan und Plastizität des Gehirns? ..	115
8	Die Neurobiologie des Glücks	118
8.1	Motivation und endogene Belohnung	118
8.2	Flow, Gemeinschaft und Glück	147
8.3	Was nehmen wir mit aus der Neurobiologie von Motivation, Belohnung und Flow?	160
9	Was ist Glück? Eine medizinisch-praktische Annäherung	164
10	Was macht Ärzte und Therapeuten glücklich?	186
10.1	Kohärenz und Präsenz: der achtsame Arzt	186
10.2	Empathie und Altruismus: der soziale Arzt	196

11	Positive Psychologie und Glück in der <i>eigenen</i> Praxis	211
12	Anwendungsbeispiele für ausgewählte Indikationen	240
13	Anhang	250
13.1	Praktische Meditationsanleitung	250
13.2	Stressmanagement	251
13.3	Quellennachweise	252
13.4	Literatur	255
13.5	Adressen und Links	259
13.6	Sach- und Personenregister	269