

INHALT

1	FREIHEIT DURCH SELBSTSTEUERUNG	9
	Ohne Selbst keine Selbstbestimmung	9
	Selbststeuerung ist Selbstfürsorge	13
	Die Versprechen guter Selbststeuerung	16
	Die neurobiologische Heimat von Affekten und Impulsen	18
	Die neurobiologische Adresse des freien Willens	19
	Selbststeuerung durch Perspektivübernahme	21
	Der freie Wille, philosophisch betrachtet	22
	Der freie Wille und die Hirnforschung	24
	Kein Gegner des freien Willens: Das Unbewusste	27
	Die gefährliche Verneinung des freien Willens	29
	Kann keiner anders, als er ist?	32
	Lust auf Freiheit und Selbststeuerung	34
2	SELBSTSTEUERUNG LERNEN	37
	Soziale Erfahrungen formen das Gehirn	37
	Wir, die Kinder von Dunedin	39
	Naschen im Labor: Ein Stresstest der kindlichen Selbstkontrolle	42
	Keine Selbstkontrolle ohne verlässliche Erwachsene	45

Wie im Kind Vorstellungen von Ich, Du und Wir entstehen	47
Der eigentliche Schritt zur Selbstkontrolle	51
Der freie Wille, auch eine Frage der Erziehung	55
Selbstkontrolle unter schwierigen Bedingungen	58
Selbststeuerung: Sichert unser Erziehungswesen die Voraussetzungen?	60
Eine neue Variante von Schwarzer Pädagogik?	63
Ganztagschulen: Aufbewahrungsorte statt Treibhäuser der Zukunft	65
Achtsamkeit in der Schule	67
Erziehung zu gelingender Selbststeuerung	69
3 SELBSTSTEUERUNG: LEBEN GEGEN DEN STROM	71
Die Macht des Mainstreams	71
Verlust der gesunden Balance	74
Auf dem Weg zur süchtigen Gesellschaft?	77
Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle in Deutschland	79
Selbstkontrolle beim Gebrauch moderner Medien	83
Die Bedeutung des Glaubens an Zukunft	87
Weniger Stress – mehr Selbststeuerung	90
Gesellschaftliche und politische Voraussetzungen gelingender Selbststeuerung	93
4 DIE SUBLIME UNTERWANDERUNG DES FREIEN WILLENS	97
»Wo Es war, soll Ich werden« – Das ewige Projekt der Aufklärung	97

Die Effekte des »Priming«	99
Das System der Spiegelneurone	103
Der »Stereotype Threat«	106
Der freie Wille: Ein dialogischer, die Wahrheit suchender sozialer Akteur	109
5 AKTIVIERUNG DER SELBSTSTEUERUNG: EIN KRITERIUM GUTER MEDIZIN	113
Die nicht ausgeschöpften Potenziale der Schulmedizin	113
»Es ist der Geist, der sich den Körper baut« – Die Beteiligung der Psyche an der Steuerung biologischer Prozesse	115
Ein starkes Medikament für den Menschen: Der andere Mensch	119
Die Schnittstelle zwischen sozialem Umfeld und Biologie des Körpers	121
Kommunikation, die krank macht	122
Die Aktivierung des »Inneren Arztes« im Patienten	125
Der Einfluss des ärztlichen Wortes auf die Selbststeuerung des Patienten	128
Die Diagnose – Teil der Lösung oder Teil des Problems?	131
6 HOHEITSGEBIET DER SELBSTSTEUERUNG: DIE PERSÖNLICHE GESUNDHEIT	135
Kein Bedarf an Moralaposteln – Ein jeder nach seiner Fassung!	135
Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern	137
Krebs und Krankheiten von Herz und Kreislauf: Begünstigungs- und Schutzfaktoren	139
Haben Gewohnheitsmenschen und Suchtgefährdete keinen freien Willen?	141

Im Dienste des freien Willens –	
Die kognitive Trickkiste des Geistes	144
Verhaltensveränderungen durchsetzen	
und im Alltag verankern	146
Krankheit als Herausforderung	147
Aufbruch und Stärkung der Selbst-Kräfte	151
Unverzichtbar: Evidenzbasierte Medizin	152
Krankheit als Anlass für Veränderung	154
Das Leben neu entdecken:	
Die Zuwendung zur eigenen Person	156
Selbststeuerung als Demenzprophylaxe	161
7 SCHLUSSBETRACHTUNG UND RESÜMEE	165
DANK	171
ZITIERTER LITERATUR	173
ANMERKUNGEN	193
REGISTER	231