

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	23
<b>2</b>	<b>Warum dieses Buch?</b> .....	24
<b>3</b>	<b>Um ganz ehrlich zu sein ...</b> .....	34
<b>4</b>	<b>Zwischenfazit und Bedienungsanleitung</b> .....	37
<b>5</b>	<b>Der dreibeinige Stuhl oder warum es das Glück in der Medizin so schwer hat(-te)</b> .....	40
<b>6</b>	<b>Sind Medizin und Psychologie Wissenschaften? Und was hat diese Frage mit dem Glück zu tun?</b> .....	59
<b>7</b>	<b>Am Ort des Geschehens: eine kleine Hirnkunde</b> .....	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
<b>8</b>	<b>Die Neurobiologie des Glücks</b> .....	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
<b>9</b>	<b>Was ist Glück? Eine medizinisch-praktische Annäherung</b> .....	164
<b>10</b>	<b>Was macht Ärzte und Therapeuten glücklich?</b> .....	186
10.1	Kohärenz und Präsenz: der achtsame Arzt .....	186
10.2	Empathie und Altruismus: der soziale Arzt .....	196

<b>11</b>	<b>Positive Psychologie und Glück in der <i>eigenen</i> Praxis</b>	211
<b>12</b>	<b>Anwendungsbeispiele für ausgewählte Indikationen</b>	240
<b>13</b>	<b>Anhang</b>	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