

# 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 |