

Inhalt

Vorwort	7
Eine Anmerkung zur Terminologie	9
1 Die vier Grundpfeiler von Deep Diversity	17
Was wir sagen, entspricht nicht unserem Handeln	17
Derjenige, der zögert	20
Solange Du nicht trinkst wie wir ...	21
Jenseits der dritten Dimension: Macht	22
Ein mitfühlender Ansatz, um zeitgenössischen Rassismus anzugehen	27
Wie uns die Hirnforschung hilft, das Konzept von <i>Wir vs. Sie</i> zu verstehen	30
Schlechte Gewohnheiten abgewöhnen – gute Gewohnheiten pflegen	32
Das Deep-Diversity-Modell	35
Neuronale Plastizität: Denkgewohnheiten ändern	36
2 Emotionen: Uns und andere verstehen	43
Knackige Winter, brennende Frauen	43
Entwickeln emotionaler Fähigkeiten	46
Zu- und Abwenden: unsere Überlebensinstinkte	48
Emotionale Ansteckung:	52
Wie uns die Launen der Anderen kontrollieren	52
Emotionale Trigger: Die Rolle der Amygdala und des limbischen Systems	60
Es ist schwierig, über Diversität zu sprechen	63
Körpersprache: unser Frühwarnsystem	64
Innere Fähigkeiten: Selbstwahrnehmung	68
Innere Fähigkeiten 2: Achtsamkeitsmeditation	69
3 Voreingenommenheit: unbewusste Vorurteile	75
Ein Zucken in der Brust	75
Implicit Bias: Vorurteile unter dem Radar	77
Vorurteile helfen: sie sind eine notwendige Funktion des Gehirn	78
Vorurteile behindern: sie verzerren unsere Weltanschauung	83
Der Implizite Assoziationstest: unsere Vorurteile sind messbar	85
Jenseits des Labors: Auswirkungen von Vorurteilen auf das richtige Leben	88
Vorurteile: naturgegeben oder eine Frage der Sozialisation?	94
Strategien zur Reduzierung von Vorurteilen	98
Innere Fähigkeiten 3: Selbstregulierung	104

4	Ethnische Gruppen: Zugehörigkeit lenkt menschliches Verhalten	109
	Die Geschichte vom Fischen	109
	Ethnische Gruppen haben ihre Wurzeln im Gehirn	111
	Kultur erzeugt ethnische Gruppen	115
	In-Groups und Out-Groups	118
	Wie ethnische Gruppen in der Angler-Kontroverse gegeneinander ausgespielt wurden	124
	Innere Fähigkeit 4: Empathie	128
5	Macht: Die teilende Kraft	135
	Marcos Rebellion	135
	Strukturelle Diskriminierung	141
	Individuelle Diskriminierung	142
	Institutionelle Diskriminierung	143
	Psychologische Zerrbilder	151
	Selbstzerstörerisches Verhalten	153
	Einvernehmliche kulturelle Mythen	158
	Obama und sein Prediger	161
	Die unbeantwortete Frage	164
	Wann getrennte Räume in Ordnung sind	166
	Innere Fähigkeit 5: Selbsterziehung	170
	Schon überwältigt?	172
6	MACHT TEIL 2: Dieses Mal ist es persönlich	173
	Die Grenzen einer Machtanalyse	173
	Persönliche und soziale Macht: ein ausgeglichener Ansatz	176
	Innere Fähigkeiten 6 & 7: Beziehungsmanagement und Konfliktfähigkeit	191
	Eine unerwartete Antwort auf Terrorismus	192
	Fragen, um Beziehungs- und Konfliktfähigkeiten aufzubauen	196
7	Deep Diversity: Fügen wir nun die Einzelteile zusammen	199
	Noch nicht zu spät	199
	Innere Fähigkeit 8: Sinngebung	201
	Der erste Schritt zur Versöhnung	204
	Die Reise eines Mitgliedes einer dominanten Gruppe	207
	Die Reise eines Mitgliedes einer nicht-dominanten Gruppe	209
	Neue unbewusste Vorurteile lernen	212
	Entwicklung von Fähigkeiten	214
	Ein letztes Wort	218
	Danksagung	222
	Index	225