

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Jon Kabat-Zinn _____	9
Prolog _____	24
Einleitung _____	31

1. Teil. Der Dopaminkick

1. Sucht an sich _____	53
2. Techniksucht _____	85
3. Selbstsucht _____	104
4. Zerstreungssucht _____	129
5. Denksucht _____	149
6. Liebessucht _____	180

2. Teil. Das Dopamin in Schwung bringen

7. Warum ist es so schwer, sich zu konzentrieren – aber stimmt das überhaupt? _____	201
8. Lernen, gemein zu sein – und nett _____	219
9. Über Flow _____	236
10. Resilienz trainieren _____	255

Epilog: Die Zukunft ist jetzt _____	277
-------------------------------------	-----

Anhang

Welcher Achtsamkeits-Persönlichkeitstyp sind Sie? _____	293
Danksagung _____	300
Anmerkungen _____	302
Register _____	312