

# 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
Ganztagsschulen: Aufbewahrungsorte statt Treibhäuser der Zukunft . . . . .	65
Achtsamkeit in der Schule . . . . .	67
Erziehung zu gelingender Selbststeuerung . . . . .	69
‡	
<b>3 SELBSTSTEUERUNG: LEBEN GEGEN DEN STROM . . . . .</b>	<b>71</b>
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
<b>4 DIE SUBLIME UNTERWANDERUNG DES FREIEN WILLENS . . . . .</b>	<b>97</b>
»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	<b>AKTIVIERUNG DER SELBSTSTEUERUNG: EIN KRITERIUM GUTER MEDIZIN</b> .....	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	<b>HOHEITSGEBIET DER SELBSTSTEUERUNG: DIE PERSÖNLICHE GESUNDHEIT</b> .....	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