

---

Uns allen ist die Fähigkeit angeboren, Selbststeuerung zu erlernen. Sie sorgt für eine gesunde Balance zwischen der unmittelbaren Befriedigung von Bedürfnissen und dem Erreichen längerfristiger, höherstufiger Ziele. So kann uns Selbststeuerung einen Weg aus Stress, innerer Leere und dem Gefühl der Sinnlosigkeit weisen. Die Neurobiologie beschreibt Selbststeuerung als Funktionen unseres Stirnhirns. Die Philosophie nennt sie schlicht den freien Willen.

Wissenschafts-Bestsellerautor Joachim Bauer erläutert in seinem neusten Buch die aktuellen Forschungsergebnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen zu diesem Thema. Er zeigt, was diese unmittelbar für jeden Einzelnen bedeuten und welche Konsequenzen für die Psychologie, die Bildungs- oder die Gesundheitspolitik daraus zu ziehen sind.