

Richard Davidson  
mit Sharon Begley

# Warum wir fühlen, wie wir fühlen

Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt  
und wie wir darauf Einfluss nehmen können

Aus dem Amerikanischen  
von Ursula Rahn-Huber



arkana

# Inhalt

## **Einleitung**

Eine wissenschaftliche Entdeckungsreise 9

## **Kapitel 1**

Kein Universalgehirn für jeden 23

## **Kapitel 2**

Die Entdeckung des emotionalen Stils 40

## **Kapitel 3**

Wie Sie Ihren persönlichen emotionalen Stil ermitteln 83

## **Kapitel 4**

Die neuronale Basis des emotionalen Stils 116

## **Kapitel 5**

Wie sich der emotionale Stil herausbildet 150

## **Kapitel 6**

Die »Geist-Gehirn-Körper-Connection« und wie sich der emotionale Stil auf die Gesundheit auswirkt 184

**Kapitel 7**

|   |     |
|---|-----|
| Normal, anomal und ab wann »anders«<br>pathologisch ist | 220 |
|---|-----|

**Kapitel 8**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Das formbare Gehirn | 255 |
|---------------------|-----|

**Kapitel 9**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Raus aus der Deckung | 277 |
|----------------------|-----|

**Kapitel 10**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Der Mönch in der Maschine | 309 |
|---------------------------|-----|

**Kapitel 11**

|  |     |
|--|-----|
| Neuverschaltung oder neuronal inspirierte Übungen<br>zur Veränderung Ihres emotionalen Stils | 347 |
|--|-----|

|      |     |
|------|-----|
| Dank | 388 |
|------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| Anmerkungen | 395 |
|-------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| Register | 408 |
|----------|-----|