

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« 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 zur Veränderung Ihres emotionalen Stils | 347 |
|--|-----|

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

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

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