

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
 Teil 1: Gibt es ein »Unterbewusstes«? Wenn ja, warum grüßt es uns nie?	15
Der unterbewusste Autopilot – wohin fliegt er uns?	17
Höllenspiralen und Sogwirkungen	23
Unbewusste und unterbewusste Emotionen	33
Wer ist der Chef im Gehirn?	39
Auch das Anfertigen unserer Steuererklärung kann glücklich machen – Warum wir Dinge tun, die wir nicht tun wollen	50
Der unbewusste Kosmos	57
Wo im Gehirn befindet sich das Unterbewusste?	66
»Nur heute im Angebot« – Impulskäufe und warum unser Unterbewusstes einem Schnäppchen nicht widerstehen kann	71
 Teil 2: Die unterbewusste Verzerrung der Wirklichkeit	79
Wie hat sich das Unterbewusste bei den ersten Säugetieren entwickelt?	81
Verzerrung der Wirklichkeit beim Menschen	92
Wo im Gehirn wird Wirklichkeit verzerrt?	117
Können wir die Verzerrung der Wirklichkeit beeinflussen?	127
Verlust-Frust für Gedanken: Der Bestätigungsfehler	132
Die unterbewusste Glaskugel	142
Das Unterbewusste als Motivator für unsere bewussten Ziele nutzen	155
 Teil 3: Das Unterbewusste der Primaten	159
Wie hat sich das Unterbewusste bei Primaten entwickelt?	161
Der unterbewusste Drang zum Abgucken	173

Teil 4: Was ist das Besondere am Unterbewussten des Menschen? . . .	179
Menschen haben Regeln – aber wieso halten sie sich daran?	181
Konformitäts-Drang für Bewertungen, Emotionen, Werte	189
Der unterbewusste moralische Zeigefinger	198
Schuld, Scham und Schande im Gehirn	203
Gruppen-Identität und Reaktionen auf Fremdgruppen	212
Evolution des Konformitäts-Drangs	220
Kinder, Konformität und Kultur	233
 Teil 5: Wirklichkeitsfilter	 241
Das Unterbewusste prägt unsere subjektive Wirklichkeit . .	243
Kognitive Dissonanz	259
 Teil 6: Die unterbewusste Persönlichkeit	 265
Unterbewusste Bindungsstile	267
Entstehung der Bindungsstile in der frühen Kindheit	273
Ein unsicherer Bindungsstil ist ein hirnphysiologischer Erfolg	281
Persönlichkeitsstile: Welchen (oder welche) haben Sie? . . .	287
Der unterbewusste Persönlichkeitsstil im Orbitofrontalhirn	300
Irrationale Vorstellungen	306
 Teil 7: Konkrete Empfehlungen für den Alltag	 317
Medi-Working	319
Zeitmanagement	323
Problem-Lösen: Eine Methode für Änderungen	330
Tabelle zum Abwägen von Entscheidungen	335
Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung	338
Notfallhilfe bei negativen Emotionen bzw. Stimmungen . .	349
 Anmerkungen	 355
 Register	 369