

DR. DANIEL G. AMEN

HAPPY BRAIN HAPPY YOU

Wie Glück das Gehirn gesund hält und
den Körper vor Krankheiten schützt

riva

© des Titels »Happy Brain – Happy You« von Dr. Daniel G. Amen (ISBN Print: 978-3-7423-2263-0)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Einleitung	9
Die sieben Geheimnisse des Glücks, über die niemand spricht ..	11
TEIL 1	
DIE NEUROWISSENSCHAFT	
DER GEHIRNTYPEN UND DES GLÜCKS	37
KAPITEL 1	
Glück im Gehirn finden	38
Strategie 1 LERNEN SIE IHREN GEHIRNTYP KENNEN	52
KAPITEL 2	
Eine Einführung in die Gehirntypen	53
KAPITEL 3	
Der ausgeglichene Gehirntyp	
Glückliche Gehirnsysteme und ausgeglichene Nervenbotenstoffe	61
KAPITEL 4	
Der spontane Gehirntyp	
Der präfrontale Kortex und Dopamin	69
KAPITEL 5	
Der beharrliche Gehirntyp	
Die Schalthebel des Gehirns und Serotonin	86
KAPITEL 6	
Der sensible Gehirntyp	
Das limbische System, Oxytocin und Endorphine	100

KAPITEL 7

Der vorsichtige Gehirntyp

Die Angstzentren und GABA 120

TEIL 2

DIE BIOLOGIE DES GLÜCKS 145

Strategie 2 OPTIMIEREN SIE DIE PHYSISCHE FUNKTION

IHRER GEHIRNS 146

KAPITEL 8

Kluge Köpfe sind glücklicher

Elf grundlegende Strategien zur Optimierung Ihres Gehirns
für einen positiven Ausblick 147

Strategie 3 NÄHREN SIE IHR GEHIRN OPTIMAL 171

KAPITEL 9

Nutrazeptika für das Glück

Natürliche Wege zum Wohlbefinden 172

**Strategie 4 ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR LEBENSMITTEL,
DIE IHNEN GUTTUN** 189

KAPITEL 10

Die Glücksdiet

Nahrungsmittel, die glücklich machen, versus Nahrungsmittel,
die unglücklich machen 190

TEIL 3

DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS 225

**Strategie 5 BEHERRSCHEN SIE IHRE GEDANKEN UND
GEWINNEN SIE ABSTAND VOM LÄRM IN IHREM KOPF** ... 226

KAPITEL 11

Das Glück in Ihrem Nervensystem verankern

Die besten Praktiken, um Ihr Gehirn aufs Glücklichein zu
trainieren 227

KAPITEL 12

Trainieren der positiven Grundhaltung

Lenken Sie Ihre Gedanken auf das Gute 247

TEIL 4	
DIE SOZIALE KOMPONENTE DES GLÜCKS	281
Strategie 6 ACHTEN SIE MEHR AUF DAS, WAS SIE AN ANDEREN MÖGEN, ALS AUF DAS, WAS SIE NICHT MÖGEN ..	282
KAPITEL 13	
Glückliche Verbindungen	
Die Neurowissenschaft des Beziehungsglücks	283
KAPITEL 14	
Glück auf der ganzen Welt	
Was uns verschiedene Kulturen über Glück lehren	303
TEIL 5	
DIE SPIRITUALITÄT DES GLÜCKS	323
Strategie 7 LEBEN SIE JEDEN TAG AUF DER GRUNDLAGE IHRER KLAR DEFINIERTEN WERTE, BESTIMMUNGEN UND ZIELE	324
KAPITEL 15	
Klarheit	
Grundwerte, Bestimmung und Ziele in den vier Kreisen	325
Schlusswort	
Die tägliche Reise zum Glück	343
Anhang	
Lernen Sie Ihren Gehirntyp kennen	353
Der Oxford-Happiness-Test	357
Quellen und Empfehlungen	360
Stichwortverzeichnis	393
Über Dr. Daniel Amen	398
Dank	400