

# Inhalt

## »IRGENDWIE SIND WIR ALLE VERRÜCKT« 7

### IM PARADIES DES NARREN 21

*Das Glücksparadox – Wohlstand und Wohlbefinden sind zweierlei – Depression, Sucht, Einsamkeit – Ist die Evolution bei der Entwicklung des Gehirns falsch abgelenkt?*

### EIN KINDERSPIEL 46

*Hippies in Harvard – Herbert Benson und der Maharishi – Was im Gehirn passiert, wenn die Gedanken aufhören zu kreisen – Die Entdeckung der Entspannungsreaktion*

### MEDITATION: NUR DER ATEM 64

### DIE WOLKE DES NICHTWISSENS 68

*Meditation ist so alt wie die Menschheit – Kontemplative Erfahrungen im Christentum, Judentum und Islam – Buddhismus als Anleitung zu spirituellem Leben ohne Gott*

### DER ZWEITE PFEIL 81

*Die Erfahrung von Schmerzen – Jon Kabat-Zinn und die »Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion« – Den Schmerz annehmen, statt dagegen anzukämpfen*

### MEDITATION: BEWUSSTE WAHRNEHMUNG 101

### DER MENSCH, DER VERSCHWAND 104

*Im Kopf sitzt kein Pilot – Selbsterfahrung jenseits des Egos – Wenn die Gehirnhälfte ihr Eigenleben entfaltet – Split-Brain-Effekte und Zauberpilze*

### DIE GOLDENEN PANTOFFELN 131

*Depression, Grübeln, Schlafstörungen – Die dunkle Seite des Zerstreungsmodus – In drei Schritten in den Achtsamkeitsmodus*

### MEDITATION: NEUSTART IN DREI STUFEN 153

**DIE FEUERANBETER 156**

*Rausch, Sucht, Abhängigkeit – Die destruktive Seite des Zerstreuungsmodus – Entwöhnung mithilfe von Achtsamkeit*

**DER TRUNKENE ELEFANT 180**

*Stress, Gefühlsausbrüche, Konzentrationsprobleme – Wenn das Gehirn ausrastet – Innere Ruhe durch Mitgefühl-Training*

**MEDITATION: DIE WARME GLUT 205**

**DER SÜNDENFALL 208**

*Verrücktheit als Fortpflanzungserfolg – Die soziale Seite des Zerstreuungsmodus – Warum geistige Störungen im »Survival oft he Fittest« bestehen*

**WUNDERVOLL UND WUNDERBAR 230**

*Über das eigene Denken nachdenken – Die Kunst der Introspektion – Mythos »Multitasking« – Das Gehirn als Stellwerk – Achtsam die Weichen wechseln*

**MEDITATION: BODYSCAN 250**

**DER GEDANKENSPIEGEL 253**

*Von der Erleuchtung zur Erforschung – Buddhismus als Wissenschaft – Schnelles Denken, achtsames Denken – Meditation als Alzheimer-Prophylaxe*

**MEDITATION: EINE SCHEIBE ACHTSAMKEIT 278**

**DAS REICH DER UNSTERBLICHKEIT 281**

*Halluzinationen, Ekstase, Nahtoderfahrungen – Was Gamma-Wellen im Gehirn auslösen – Den Zyklus des Leidens durchbrechen*

**DANK 307**

**QUELENNACHWEIS 309**