

## Rotkäppchen und der Stress

(Ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung

Bearbeitet von  
Manfred Spitzer

1.,2. Nachdruck 2015 2014. Taschenbuch. ca. 252 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 2977 3

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

1	Bloß keinen Stress! . . . . .	1
2	Rotkäppchen und der Stress ... und die Wissenschaft . . . . .	23
3	Der Chef im Stress? . . . . .	33
4	Zeit verschenken, um Zeit zu haben . . . . .	48
5	Selbstbestimmung am Fließband . . . . .	59
6	Achtsamkeit . . . . .	67
7	Üben, sich im Griff zu haben . . . . .	73
8	Literatur, Empathie und Verstehen . . . . .	87
9	Spuren in der Wolke Mit Sozialverhalten kann man rechnen – aber wollen wir das? . . . . .	99
10	Religion und Gott: Wir und die Anderen . . . . .	110
11	Demografie, Dynamik und Demokratie . . . . .	124
12	Fernsehen – erst gar nichts und später das Falsche lernen Von hibbeligen Mäusekindern zu arbeitslosen und kriminellen Erwachsenen . . . . .	141

13	Wischen – Segen oder Fluch?	
	Zu Risiken und Nebenwirkungen der neuen Art des Umblätterns . . . . .	164
14	Laptop und Internet im Hörsaal?	
	Wirkungen und Wirkungsmechanismen für evidenzbasierte Lehre . . . . .	177
15	Kulturkiller iPhone	
	Schreiben in China . . . . .	202
16	Träume im Scanner . . . . .	211
17	Rauschen beim Riechen . . . . .	222
	Sachverzeichnis . . . . .	232