

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



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