

Angesichts der derzeitigen globalen Probleme, die allesamt Probleme unseres Miteinanders sind – ob Klimawandel oder Finanzkrise, es geht letztlich um Fairness und Vertrauen –, sei daher die Frage erlaubt, warum in der Wissenschaft nach wie vor das Higgs-Boson einen größeren Stellenwert einnimmt (und weitaus größere Fördermittel verschlingt) als der Nucleus accumbens.

Auch Büchlein Nummer 15 ist wieder mit Unterstützung meiner Mitarbeiter in Ulm und der Mitarbeiter beim Schattauer Verlag entstanden. Deshalb danke ich den Verlegern Dieter Bergemann und Dr. Wulf Bertram sowie Frau Dr. Borchers, Frau Becker, Frau Dr. Brummer, Frau Ferreau, Frau Sommer, Frau Trögele, Frau Heyny und Frau Billmann.

Nicht nur weil das Gemälde auf dem Cover von ihm und seiner Freundin Camilla stammt, ist das Buch meinem Sohn Stefan gewidmet. Er studiert Ingenieurwissenschaften in Berlin und ist daher dem wechselhaften bunten Treiben des alltäglichen Lebens stärker ausgesetzt als sein Vater oder seine Geschwister (die vielleicht protestieren, wenn sie das lesen). Es ist nicht leicht, genügend Selbstkontrolle aufzubringen, um dem Trubel zu trutzen und sein Ding zu machen, wie Udo Lindenberg sagen würde. Aber Stefan bekommt das hin, ohne Stress. Fast könnte ich mir ihn zum Vorbild nehmen ...

Ulrich, den 10.11.2013

Manfred Spitzer

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