

# Inhaltsverzeichnis

## *Vorwort*

1. Vom Ich zum Anderen  
oder über die Sehnsucht nach Einheit 11
2. Einblick in die Herausbildung menschlicher  
Fähigkeiten seitens der Gehirnforschung:  
Das kindliche Gehirn und seine Umwelt 23
3. Die Geburtsstunde der Empathie –  
Wiege der Menschheit? 33
4. Die Entwicklung des Selbst 51
5. Wie sich das Gehirn pränatal, in der  
vorgeburtlichen Zeit entwickelt oder alles  
ist stets in Bewegung 74
6. Zeit gewinnen, Zeit verlieren: Kompass  
der Sinnhaftigkeit im digitalen Alltag? 82
7. Ich sehe mich oder wie der Andere zu  
meinem Spiegel wird 94
8. Wie sich unser Gehirn postnatal aus  
neurodidaktischer Sicht entwickelt oder  
über die Reziprozität des Innen und Außen 109
9. Der Missbrauch digitaler Medien –  
wie, was und weshalb tun? 131

10.Eltern und Kinder – begleiten und angstfrei verantwortlich sein	146
11.Der authentische Mensch oder die Entwicklung einer reifen Persönlichkeit	155
12.Selbst-Bestimmung wahrnehmen im digitalen Zeitalter	173

## **Anhang**

Checkliste (lösungsorientierte Zusammenfassung der Erkenntnisse)	188
Literaturempfehlungen	200