

Versteckte Köder

Die Macht der Belohnungsreize und wie wir uns davon befreien

Belohnungsreize sind allgegenwärtig. Soziale Netzwerke, Onlineshopping, Sexualität, Ernährung, Gaming: Geködert werden wir überall. Ungesteuerter Dauerkonsum und emotionale Enthemmung nehmen zu. Belohnungsaufschub, Fokussierungsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Impulskontrolle werden zum Problem. Die Neurologin und Sexualtherapeutin Heike Melzer deckt auf, wo sich Belohnungsreize im Alltag verstecken, was sie bewirken und wie wir die Kontrolle zurückgewinnen. Fundiert und praxisnah gibt sie erhellende Einblicke in die Risiken und Chancen im Umgang damit. Ein notwendiges Buch, das hilft, den Alltag in Zeiten des Überflusses selbstbestimmt zu gestalten.

Likes, Shopping, Candy Crush - wo verstecken sich Belohnungsreize in unserem Alltag und wie abhängig sind wir? Belohnungsreize sind allgegenwärtig. Soziale Netzwerke, Onlineshopping, Sexualität, Ernährung, Gaming: Geködert werden wir überall. Ungesteuerter Dauerkonsum und emotionale Enthemmung nehmen zu. Belohnungsaufschub, Fokussierungsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Impulskontrolle werden zum Problem. Die Neurologin und Sexualtherapeutin Heike Melzer deckt auf, wo sich Belohnungsreize im Alltag verstecken, was sie bewirken und wie wir die Kontrolle zurückgewinnen. Fundiert und praxisnah gibt sie erhellende Einblicke in die Risiken und Chancen im Umgang damit. Ein notwendiges Buch, das hilft, den Alltag in Zeiten des Überflusses selbstbestimmt zu gestalten.



23,00 €

21,50 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783446279698

Medium: Buch

ISBN: 978-3-446-27969-8

Verlag: Carl Hanser Verlag

Erscheinungstermin: 18.03.2024

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2024

Produktform: Gebunden

Gewicht: 356 g

Seiten: 256

Format (B x H): 130 x 206 mm

