

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Céline Cousteau	7
Vorwort des Autors	11
Warum mögen wir Wasser so sehr?	16
Unsere Beziehung zum Wasser Wasser und Emotionen Die Anfänge des Blauen Bewusstseins	
Wasser und Gehirn: Neurowissenschaft und Blaues Bewusstsein ..	35
Wie man das Gehirn wissenschaftlich erforscht Was tut das Gehirn genau?	
Der Wasserbonus	51
Arbeitsdefinition eines höchst subjektiven Zustands Wie das Gehirn empfindet Die Neurobiologie des Glücks »Natürliches« Glück Was schätzen wir und warum? Wie viel bezahlen Sie für Ihr eigenes Stück Blau? »Blaue« Urlaubsreisen Stürme, Erosion und Überschwemmung: Der Nachteil des Wasserbonus	
Die Sinne, der Körper und »Big Blue«	87
Sehen und Wasser Farbe Bewegung, ohne von der Stelle zu kommen Der erinnerungsschwere Duft des Wassers: Geruch und Geschmack Wie sich Wasser anfühlt: Körper, Gehirn und alle Sinne Floating im Schwebetank: Das Gehirn unter Einfluss des Nichts	
Das Blaue Bewusstsein bei der Arbeit und im Spiel	112
Im Wasser: Schwimmen Im – und auf dem – Wasser: Wellenreiten Unter Wasser: Tauchen Am Wasser: Angler Auf dem Wasser: Ruderer, Stehpaddler, Kajakfahrer und Kanuten Arbeit auf dem Wasser: Professionelle Seeleute Orientierungslos	
Rotes, Graues und Blaues Bewusstsein: Wasser fördert die Gesundheit	144
Rotes Bewusstsein Viel Lärm um nichts Die Anonymen Multitasker Aufmerksamkeit, Ablenkung und die Umformung des Gehirns durch Wasser Blue Mind ... bring mich hier weg! Wasser, Wasser, außen und innen Wie ein Aufenthalt am Wasser die geistige Gesundheit fördert Wasser heilt das Bewusstsein Wasser heilt: Süchte Autismus und Wasser »Man nehme zwei Wellen ...«	

Vereinigtes Blau: Wasser verbindet	186
Überspringen Sie dieses Kapitel (und gehen Sie wieder an die Arbeit) Spiel »Misty« für mich Der Kreativitätsvorteil Die Wassermuse <i>Artsy-Fartsy</i> und <i>Touchy-Feely</i> oder Künstlertum und Gefühlsduselei Ich stimme (mir) zu Kanalisierung Der Goldfischglas-Effekt (von außen hineinschauen) Die Stille und das Brüllen Wasser, Natur und das Optimalgehirn Den »Flow« im Wasser finden Hier sind wir bestimmt richtig	
Einfach verbinden	226
Naturverbundenheit Ein Fisch für 1,7 Millionen Dollar Unsere psychische Beziehung zur Welt Empathie, Mitleid und Einssein Herzen und Hirne Unsere (mehrschichtige) Beziehung mit dem Wasser und der Welt Von draußen nach drinnen: Wir werden von unseren Erlebnissen beeinflusst Die Geschichte des Wassers erzählen Der Große Platscher Die Tasche voller Ozean	
Eine Million blauer Murmeln	268
Dank	276
Anmerkungen	279