

Innhold

Forord	9
Kapittel 1 Introduksjon	13
Selvhjelps litteraturens status i Norge anno 2014.	15
Historikk: meningen med selvhjelp	17
Rekkevidde: selvhjelp hinsides marked og stat	19
Basis: mellom individualisme og kollektivismen.	20
Metodisk tilnærming	22
Utvalg og avgrensning.	24
Kapitteloversikt	27
Kapittel 2 Kognitiv vitenskap	29
Hva er kognitiv vitenskap?	30
Hva er nevrolingvistisk programmering?	32
Vitenskapelig evidens	35
Utbredelsen av NLP.	37
NLP-litteraturen.	38
NLP som ideologi	41
Brent barn skyr ikke lenger ilden	42
Konklusjon: NLP	43
Introduksjon til kognitiv psykoterapi	44
Selvhjelps bøker basert på kognitiv terapi.	45
Ditt psykologiske immunforsvar.	46
Ditt psykologiske førstehjelpsskrin.	50
Hjernen er alene.	53
Følelser som nyttige instrumenter.	57
Avslutning: «Giving psychology away»	61

Kapittel 3 Mindfulness	65
Hva er mindfulness?	66
Vitenskapelig evidens	68
Kritikk av mindfulness	70
Innovatøren Jon Kabat-Zinn	71
Aktivisten Thich Nhat Hanh	73
Kollektivism eller individualisme?	75
Mindfulness i barnehage og skoler	78
Mindfulness i arbeidslivet	80
Å ta ansvar for hjernen sin	83
Mindfulness i hjemmet	86
På gjengrodde stier	89
Fra frigjøring til stressmestring	92
En stresset verden?	93
Diskusjon: Hva er egentlig mindfulness?	94
Konklusjon: mindfulness	96
 Kapittel 4 Selvledelse	 99
Hva er da et selv?	101
Omsorgen for oss selv	102
Hva er selvledelse?	105
Selvledelseslitteraturen	106
Historikken til selvledelse	109
Sysselsatt med deg selv: arbeidet	111
Sysselsatt med deg selv: fritiden	113
Selvledelse og myndiggjøring	116
Om å være seg selv	117
Uopphørlig lykke	120
Skap deg det livet du ønsker deg	121
Trettheten ved å være et selv	122
I mitt hjerte var jeg alltid en leder	123
Avslutning: Ideologiene er døde! Lenge leve selvet!	125
 Kapittel 5 Selvfølelse	 128
Hva er selvfølelse?	128
Selvfølelseslitteraturen	129
Selvfølelsens historiske utvikling	133
Mennesket friskmeldt	137
Fra prestasjonskultur til terapeutisk kultur	138

«Let me count the ways I love thee»	139
Selvfølelse i skolen?	142
Selvfølelsen på nye veier eller avveier?	144
Avslutning: Ser vi slutten på selvfølellesparadigmet?	147
Kapittel 6 Selvkontroll	150
Hva er selvkontroll?	151
Historisk bakteppe.	152
Vitenskapelig evidens	153
Marshmallow-eksperimentet	154
Virkningshistorie.	156
Litteraturen om selvkontroll	157
Populariteten til selvkontroll i Norge	162
Hva demonstrerer egentlig marshmallow-eksperimentet?	163
Resepsjonen av det reviderte marshmallow-eksperimentet	165
Avslutning: selvkontroll	170
Kapittel 7 Avslutning	172
Miljø- og klimaproblemene	173
Vinn-vinn-vinn?	175
Mennesket og omverdenen	177
Kan psykologien om mennesket redde miljøet?	178
Selvhjelps bøker som virker?	181
Avfortryllingen av verden.	183
Har det ikke alltid vært sånn?	184
Til hvem hører selvhjelpskulturen?	184
Behovet for videre forskning	186
Et oppgjør i emning?	188
Det selvhjelps bøkene ikke forteller deg	190
Avslutning: nedjusterte forventninger?	191
Epilog: vendepunktet?	195
Referanser	196
Stikkord	216