

# INHALT

EINLEITUNG	7
1 VERGESSEN	
Warum Sie sich an dieses Buch nicht erinnern werden – und gerade dadurch das Wichtigste behalten	13
2 LERNEN	
Warum wir schlecht auswendig lernen, dafür aber die Welt verstehen	28
3 GEDÄCHTNIS	
Warum eine falsche Erinnerung besser ist als gar keine	51
4 BLACKOUT	
Warum wir unter Druck versagen – und wie die Geheimformel gegen Lampenfieber lautet	72
5 ZEIT	
Warum wir sie immer falsch einschätzen – und dadurch wichtige Erinnerungen bilden	88
6 LANGEWEILE	
Warum wir nicht abschalten können – und wie aus Tagträumen Muße wird	106

7 ABLENKUNG	
Warum wir uns so leicht stören lassen – und welche Störungen uns kreativer machen	123
8 MATHEMATIK	
Warum das Gehirn ohne Zahlen am besten rechnet	144
9 ENTSCHEIDUNGEN	
Warum wir zu viel wagen – und dennoch klug entscheiden	165
10 AUSWAHL	
Warum die Wahl eine Qual ist – und wir trotzdem das Richtige aussuchen	185
11 DENKSCHABLONEN	
Wie uns Vorurteile helfen, wo sie uns schaden – und wie wir Stereotypenfallen vermeiden	203
12 MOTIVATION	
Warum der innere Schweinehund uns bremst – und wie wir uns und andere antreiben	224
13 KREATIVITÄT	
Warum uns auf Knopfdruck nichts Neues einfällt – und wir dennoch immer neu denken	248
14 PERFEKTIONISMUS	
Warum wir Fehler brauchen, um besser zu werden	274
ANMERKUNGEN	299