

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Prolog: Never get high on your own supply –<br>Nimm nie selbst die Drogen, die du verkaufst | 9   |
| Was ist Verhaltenssucht und<br>woher kommt sie?   | 19  |
| Der Aufstieg der Verhaltenssucht  | 21  |
| Die Sucht in uns allen  | 52  |
| Die Biologie der Verhaltenssucht  | 73  |
| Die Zutaten der Verhaltenssucht<br>(oder wie man suchterzeugende<br>Erlebnisse entwickelt)  | 95  |
| Ziele   | 97  |
| Feedback  | 124 |
| Fortschritt   | 150 |
| Steigerung  | 169 |
| Cliffhanger   | 192 |
| Soziale Interaktion   | 214 |

|   |     |
|---|-----|
| Die Zukunft der Verhaltenssucht<br>(und einige Lösungsvorschläge) | 235 |
| Süchte mit der Muttermilch aufsaugen                              | 237 |
| Gewohnheiten und Architektur                                      | 261 |
| Gamification  | 291 |
| <br>  |     |
| Epilog  | 315 |
| <br>  |     |
| Dank  | 319 |
| Anmerkungen   | 321 |
| Personenregister  | 363 |