

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
1. Routinen und Rituale: Gewohnheiten und die Idee des Alltags	10
2. Anstoß	20
3. Ein Pullover, ein Buch und Dominosteine	32
4. Eine Anatomie der Gewohnheiten	46
5. 1799 und 1838: Eine philosophische Zwischen- bemerkung	68
6. Angeln nach dem Angelpunkt	86
7. Die richtige Umgebung: Regelmäßigkeit und Wiederholen	96
8. Harte Arbeit, wirklich harte Arbeit: Durchhalten	112
9. Mit einer Gewohnheit brechen	128
10. Gewohnheiten kultivieren	140
11. Schlangen und Versuchungen	156
12. Gewohnheiten hinterlassen Spuren	172
13. Wachstum und gute Gewohnheiten	184
14. Das soziale und politische Gesicht von Gewohnheiten	194
15. Die Sprache der Gewohnheiten	206
16. Gewohnheiten der Liebe: Eine Bemerkung	214
Nachwort: Noch ein Anstoß	221
Anmerkungen	225
Literaturverzeichnis	247