

Inhalt

	Bye-bye, Psychoangst!	
	Eine Hommage an die Psychologie	10
1	Das gesprengte Selbst	
	Willkommen in Ihrem Kopf.	18
2	Von Gehörnen, der Seele und denkenden Toastern	
	Das kleine große Wunder unserer Psyche	22
3	Unterhosenmillionär	
	So durchbricht man die Spirale der Angst	30
4	Aufmerksamkeitsgummibärchen	
	Warum wir die Wirklichkeit in Wirklichkeit nie sehen	36
5	Hellgrau verrückt	
	Gegen unseren gestörten Umgang mit psychischen Störungen	41
6	Frisch ausgekotzter Kirschkuchen	
	Wie man sich mit der klassischen Konditionierung dressieren und umdressieren kann	48
7	Karohemd und Samenstau	
	Darum ist faules Denken oft schlaues Denken	54
8	Besser im Bett	
	Warum Einschlafhilfen ohne Nebenwirkungen voll psycho sind	61
9	Alles eine Frage des Rahmens	
	Wie man als Iraner mexikanische Burritos an den Mann bringt	65

10 Käsekuchen, Pappkisten und Labormäuse	
Warum uns alles, was wir selber machen, besser gefällt	72
11 Vollassis zähmen für Anfänger	
So kann man mit der sich selbst erfüllenden Prophezeiung (ein wenig) die Zukunft bestimmen.	76
12 Jesus mit Mundgeruch	
Was George Clooneys Charme mit KaffEEKapseln zu tun hat.	80
13 Darf noch ein bisschen mehr Geld aus dem Fenster geworfen werden?	
Unser falscher Umgang mit den versunkenen Kosten	86
14 Fast tödliche Gedanken	
Warum was wir denken sich anfühlt wie was wir tun.	94
15 Jedi-Ritter mit Eiterpickel	
Wie man mit Mnemotechniken Millionenwissen schaufelt	99
16 Ankern im Hirn	
Vorsicht vor Gedankenhaken	106
17 Da kann ich nichts für	
Der fundamentale Attributionsfehler.	112
18 Von Kacka und Klapperstörchen	
Warum <i>SPIEGEL</i> -Leser doch nicht mehr wissen	116
19 Lecker Pizza Bollo	
Erfolgreich verhandeln mit Dönerbonzen, Gebraucht- wagenhändlern und der besseren Hälfte	125

20 Voll im Flow	
So schön ist es, Berge zu versetzen, wenn man die Welt um sich vergessen hat	132
21 Stresspusteblumen	
Warum es keinen Sinn macht, Stressoren wegzublasen.....	137
22 Zusammen sind wir ein paar weniger	
Wie soziales Faulenzen ganze Teams lahmlegen kann	147
23 Vier Bier vor vier	
Da kommen unsere Süchte her, und so jagen wir sie wieder weg.....	150
24 Heute hatte ich viel vor, jetzt habe ich morgen viel vor	
Der Fluch der Aufschieberei	158
25 Das ist sicher so, auch wenn es sicher nicht so ist	
Warum es gefährlich wird, wenn unser Hirn einmal überzeugt ist	163
26 Mit der Machete durchs Synapsenwirrwarr	
Wie man mit Bahnung im Gehirn schneller ans Denkziel kommt.....	166
27 Danke, dass es Ihnen schlecht geht, Herr Nachbar	
Wie groß ein Fisch ist, kommt nur auf den Teich ein...	170
28 Unendlich spannend langweilig	
Wieso Nichtstun sehr viel mit Kreativität zu tun hat...	174
29 Tausche Tofu gegen Diesel	
Der moralische Freibrief in unserem Kopf.....	179
30 Max Mustermann setzt sich ein Ziel und schafft es wieder nicht	
Warum falsch hoffen so hoffnungslos macht	183

31 Knapp, knapper, am wunderbarsten	
Was wir haben wollen, darf es nicht geben	187
32 Hilfe, helf mir nicht!	
Warum viele Retter den Rettungsbrei verderben.....	191
33 Nett nachtragend sein	
So schützt man sich vor berechnender Freundlichkeit	196
34 Immer schön rational irrational	
Ein einfaches Spiel zeigt, dass wir Menschen gerecht sind	200
35 Auf der Suche nach dem Wichtigsten	
Den Sinn im Leben gibt es nicht, aber man kann ihn finden	204
36 120 auf der Autobahn ist ohne Bremse doof	
Warum Abschalten auch anstrengend ist	210
37 Bauchgefühle im Kopf	
Warum es sehr viel wert sein kann, seine Intuitionen zu verstehen	214
38 Die Glücks-Gesundheits-Maschine	
Egal wie es ist, es möge bitte so bleiben	220
39 Alleine peinlich sein	
Warum wir immer dann stolpern, wenn alle gucken...	226
40 Egal warum, wenn nur weil	
Solange es einen Grund gibt für das, was wir tun, sind wir zufrieden	230
41 Was der Bauer nicht kennt, sollte er öfter essen	
Warum die Angst vor Ungewissheit uns viel zu oft blockiert	233

42	Es ist nicht geil, ein Arschloch zu sein	
	Warum wir um jeden Preis möchten, dass in unserem Kopf alles zusammenpasst.	238
43	Ende gut, gar nichts gut	
	Warum wir nur im Rückblick keine Fehler machen	245
44	Jeder ist gern besser als der Rest, nur wer soll dann der Rest sein?	
	Warum wir uns permanent selbst überschätzen und das auch noch gut ist	250
45	Sorgenfürze	
	Über das Missverständnis eines unschönen Gefühls	255
46	Ich bin das, was wir sind	
	Warum unsere soziale Identität durch »wir« und »die« wächst	260
47	2 mal 3 macht 4, widdewiddewitt und 3 macht 9e	
	Unser Hirn macht sich die Welt, wie sie ihm gefällt	266
48	Der schlimmste Denkfehler	
	Über einen toten Winkel im Hirn	270
49	Schnipp, schnapp, Pinocchio-Nase ab	
	Über die Kunst des anderen Lügens.....	274
50	Glück kann man kaufen, aber nicht besitzen	
	Warum erfahren so viel schöner ist als haben	279
	Das wollte ich noch sagen	
	Kurz zum Schluss	285
	Dank & Literatur	288