

INHALT

Vorwort 11

- 1 Mentale Buchhaltung 15
- 2 Die hohe Fertigkeit des Korrigierens 21
- 3 Das Gelübde 27
- 4 Black-Box-Denken 33
- 5 Antiproduktivität 39
- 6 Die negative Kunst des guten Lebens 45
- 7 Die Eizellen-Lotterie 51
- 8 Die Selbsterforschungsillusion 57
- 9 Die Authentizitätsfalle 63
- 10 Das Fünf-Sekunden-Nein 69
- 11 Die Fokussierungsillusion 75
- 12 Wie Anschaffungen sich in Luft auflösen 81
- 13 Fuck-You-Money 87
- 14 Der Kompetenzkreis 93
- 15 Das Geheimnis der Beständigkeit 99
- 16 Die Tyrannei der Berufung 105

17	Das Gefängnis des guten Rufs	111
18	Die »Ende der Geschichte«-Illusion	117
19	Der kleine Sinn des Lebens	123
20	Ihre zwei Ichs	129
21	Das Erinnerungskonto	135
22	Lebensgeschichten sind Lügengeschichten	141
23	Lieber ein gutes Leben als einen schönen Tod	147
24	Der Selbstmitleid-Strudel	153
25	Hedonismus und Eudämonie	159
26	Der Kreis der Würde – Teil 1	165
27	Der Kreis der Würde – Teil 2	171
28	Der Kreis der Würde – Teil 3	177
29	Das Sorgenbuch	183
30	Der Meinungsvulkan	189
31	Die mentale Festung	195
32	Der Neid	201
33	Die Prävention	207
34	Mentale Katastrophenarbeit	213
35	Die Aufmerksamkeitsfalle	219
36	Weniger lesen, aber aus Prinzip doppelt	225
37	Die Dogma-Falle	231
38	Mentale Subtraktion	237
39	Der Punkt des maximalen Grübelns	243
40	Die Schuhe der anderen	249
41	Die Weltveränderungsillusion – Teil 1	255

42	Die Weltveränderungsillusion – Teil 2	261
43	Der »Gerechte Welt«-Glaube	267
44	Der Cargo-Kult	273
45	Wer sein eigenes Rennen fährt, gewinnt	279
46	Das Wettrüsten	285
47	Nehmen Sie sich einen Freak zum Freund	291
48	Das Sekretärinnen-Problem	297
49	Erwartungsmanagement	303
50	Sturgeons Gesetz	309
51	Lob der Bescheidenheit	315
52	Innerer Erfolg	321
	Nachwort	327
	Dank	333
	Der Illustrator	337
	Stimmen zu Rolf Dobelli	339
	Anhang	343