

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 Tyrannie 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 Surgeons 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