

# INHALT

<b>Einführung</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Die Zeitillusion</b> .....	<b>23</b>
Deine Zeit ist meine Zeit 28 – Welche Überraschungen die Zeit bereithält 33 – Wenn man Angst hat, vergeht die Zeit langsamer 37 – Leute, die von Türmen geworfen werden 39 – Kein besonderes nettes Experiment 43 – Hyperaktive Zeit 48 – Nach der Zeit tauchen 51 – Fünf Mal täglich über 45 Jahre 54 – Wie man die Zeit anhält 56	
<b>2 Uhren im Gehirn</b> .....	<b>61</b>
Eine Elektrifizierung des Gehirns 68 – Der Mann, der dachte, der Arbeitstag sei zu Ende 70 – Der perfekte Schlaf 73 – Emotionale Momente 79 – Der »Oddball-Effekt« 82 – Die Magie der Drei 87 – Mit verbundenen Augen Richtung Abgrund 93 – Misst das Gehirn sich selbst? 96 – Das Projekt Zeit 105	
<b>3 Der Montag ist rot</b> .....	<b>113</b>
Die Monate vergehen im Kreis 118 – Das Millenniums-Problem 125 – Geschichtskolorierung 131 –	

Der SNARC-Effekt 135 – Sieht jeder die Zeit räumlich? 137 – Zeit, Raum und Sprache 142 – Wenn Zeit und Raum sich vermischen 147 – Wann ist nochmal das Mittwochsmeeting? 151 – Der Fluss der Zeit 152 – Wenn die Zeit rückwärts verläuft 156 – Sanfter Montag und wütender Freitag 160

#### **4 Warum die Zeit beim Älterwerden immer schneller vergeht ..... 163**

Das autobiographische Gedächtnis 166 – Total Recall – Totale Erinnerung 168 – Wenn die Zeit schneller wird 173 – Das Leben durchs Teleskop 178 – Nimm zwei Stück pro Tag, und das fünf Jahre lang 184 – Der Vergangenheit den Zeitstempel aufdrücken 193 – Alles hat gewackelt 197 – Eintausend Tage 201 – Der Erinnerungshügel 206 – Erinnerung an Momente, nicht an Tage 211 – Das Urlaubs-Paradox 214

#### **5 Die Erinnerung an die Zukunft ..... 231**

Zeitreisen in die Zukunft 235 – Weiß Ihr Hund, was nächste Woche sein wird? 243 – Was machen Sie morgen? 247 – Erinnerung an Ereignisse, die niemals stattgefunden haben 249 – Die Selbstmord-Insel 258 – An gar nichts denken 264 – Eine falsche Zukunft 267 – Schlechte Entscheidungen 273 – Fünf Jahre bis zum Stichwort »Ameise« 277 – Ein Marshmallow oder zwei? 281 – Zukunftsorientiertes Denken 286 – Blick zurück und Blick nach vorne 289

<b>6 Wie man sein Verhältnis zur Zeit ändert . . . . .</b>	<b>293</b>
Problem 1: Die Zeit vergeht immer schneller	295 –
Problem 2: Wie man die Zeit schneller vergehen lässt	303 –
Problem 3: So viel zu tun, so wenig Zeit	308 –
Problem 4: Unfähig, vor auszuplanen	317 –
Problem 5: Schlechtes Erinnerungsvermögen	322 –
Problem 6: Übertriebene Sorge bezüglich der Zukunft	326 –
Problem 7: Der Versuch, in der Gegenwart zu leben	330 –
Problem 8: Vorhersagen, wie man sich in der Zukunft fühlt	339 –
Zum Abschluss	342
 <b>Anmerkungen . . . . .</b>	 <b>347</b>
 <b>Danksagung . . . . .</b>	 <b>351</b>
 <b>Literatur . . . . .</b>	 <b>355</b>