

# **INHALTSVERZEICHNIS**

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>15</b>
 <b>Freud und Leid</b> <hr/>	
<b>Wie wir leben</b>	
 <b>Der Bystander-Effekt</b>	
Nichts hören, nichts sehen, nichts tun .....	23
 <b>Der Peltzman-Effekt</b>	
Warum immer wieder Unfälle passieren .....	26
 <b>Die Pendler-Amnesie</b>	
Warum Pendeln krank macht .....	28
 <b>Der Gummiband-Effekt</b>	
Warum am Wochenende der Schnupfen kommt .....	31
 <b>Der Ferien-Effekt</b>	
Weshalb zu lange Auszeiten doof machen .....	33
 <b>Der Cocktailparty-Effekt</b>	
Warum wir auch bei größtem Lärm anderen zuhören können .....	36
 <b>Der Gähn-Effekt</b>	
Warum der Reflex so ansteckend ist .....	38
 <b>Der Barnum-Effekt</b>	
Wieso Horoskope und andere Quacksalbereien funktionieren .....	41
 <b>Der Walkman-Effekt</b>	
Warum wir Musik so gerne über Kopfhörer hören .....	43
 <b>Der Dalai-Lama-Effekt</b>	
Nach seinem Besuch leidet die Wirtschaft .....	46
 <b>Der Gore-Effekt</b>	
Kaum beginnt der Urlaub, wird das Wetter schlecht .....	47

<b>Der Überraschungs-Effekt</b>	
Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt ....	48
<b>Für schnelle Aha-Effekte .....</b>	49
<b>Kopf und Kragen</b>	
<b>Wie wir fühlen</b>	
<b>Der Katharsis-Effekt</b>	
Warum wir weinen .....	55
<b>Das Feel-Good-Do-Good-Phänomen</b>	
Warum gute Laune hilfsbereiter macht .....	57
<b>Das Lächelmasken-Syndrom</b>	
Warum zu viel Lachen schadet .....	60
<b>Der Macbeth-Effekt</b>	
Warum Händewaschen das Gewissen erleichtert .....	63
<b>Das Impostor-Syndrom</b>	
Warum sich manche keinen Erfolg gönnen .....	65
<b>Der Spotlight-Effekt</b>	
Warum Ausrutscher egal sind .....	68
<b>Der Pratfall-Effekt</b>	
Warum Missgeschicke attraktiv machen .....	70
<b>Der Underdog-Effekt</b>	
Warum unser Herz für Außenseiter schlägt .....	72
<b>Der Luzifer-Effekt</b>	
Das Böse steckt in jedem von uns .....	75
<b>Der Jo-Jo-Effekt</b>	
Warum wir nach einer Diät wieder zunehmen .....	78
<b>Der Roseto-Effekt</b>	
Wie wir unser Leben verlängern können .....	79
<b>Für schnelle Aha-Effekte .....</b>	83

## **Fleisch und Blut**

---

### Wie wir lieben

#### **Der Michelangelo-Effekt**

Warum Partner die bessernde Hälfte sind ..... 87

#### **Der Westermarck-Effekt**

Warum alte Freunde als Partner ausscheiden ..... 88

#### **Der Valins-Effekt**

Männliche Erregung ist Ansichtssache ..... 90

#### **Der Romeo-und-Julia-Effekt**

Warum das Gras nebenan immer grüner ist ..... 93

#### **Der Weihnachts-Effekt**

Warum die Liebe auf Distanz so schwierig ist ..... 95

#### **Der Coolidge-Effekt**

Warum Männer fremdgehen ..... 96

Für schnelle Aha-Effekte ..... 101

## **Brot und Spiele**

---

### Wie wir konsumieren

#### **Der Anker-Effekt**

Wie Verkäufer Sie über den Tisch ziehen ..... 105

#### **Das Kontrastprinzip**

Wie schlechte Nachrichten sofort besser wirken ..... 108

#### **Der Reaktanz-Effekt**

Je begehrter etwas ist, desto mehr wollen wir es ..... 111

#### **Der Framing-Effekt**

Warum Gewinn oder Verlust Ansichtssache ist ..... 114

#### **Der Zero-Price-Effekt**

Vorsicht bei Lockvogelangeboten ..... 115

#### **Der Reziprozitäts-Effekt**

Warum wir uns einem Schenker verpflichtet fühlen ..... 117

#### **Der Endowment-Effekt**

Was uns gehört, bewerten wir sofort höher ..... 120

## **Der Name-Letter-Effekt**

Warum wir Dinge bevorzugen, die Buchstaben unseres Namens enthalten .....	122
--	-----

## **Der Frage-Effekt**

Werden Sie diesen Text lesen? .....	124
-------------------------------------	-----

## **Der Decoy-Effekt**

Warum man bei schwierigen Entscheidungen eine Alternative braucht .....	126
--	-----

## **Der Wert-Effekt**

Warum guter Rat oft zu teuer ist .....	128
--	-----

## **Der Assimilations-Effekt**

Warum Marken so verführerisch sind .....	130
--	-----

## **Der Veblen-Effekt**

Je teurer etwas ist, desto lieber kaufen wir es .....	133
---	-----

## **Der Diderot-Effekt**

Warum wir Luxusprodukten verfallen .....	135
--	-----

## **Der Mere-Exposure-Effekt**

Weshalb Schleichwerbung so gut funktioniert .....	138
---	-----

## **Der Sleeper-Effekt**

Warum wir Werbelügen glauben .....	140
------------------------------------	-----

## **Der Halo-Effekt**

Wie leicht sich unser Urteil manipulieren lässt .....	143
---	-----

## **Der Wandfarben-Effekt**

Warum wir gelbe Räume lieber mögen .....	146
--	-----

## **Der Denominations-Effekt**

Warum das Geld zwischen den Fingern zerrinnt .....	150
--	-----

Für schnelle Aha-Effekte .....	153
--------------------------------	-----

## **Art und Weise**

### **Wie wir denken**

## **Der Flynn-Effekt**

Wird der Mensch immer klüger? .....	159
-------------------------------------	-----

<b>Das Sieben-Phänomen</b>	
Warum wir uns keine acht Dinge merken können .....	161
<b>Der Vergessens-Effekt</b>	
Kaum gelernt, schon aus dem Sinn .....	164
<b>Der Restorff-Effekt</b>	
Was hervorsticht, behalten wir besser .....	168
<b>Der Rezenz-Effekt</b>	
Was im Gedächtnis haften bleibt .....	169
<b>Der Stroop-Effekt</b>	
Warum wir lesen, ohne zu begreifen .....	171
<b>Der Hindsight-Bias</b>	
Warum hinterher immer alle klüger sind .....	173
<b>Der Bowery-El-Effekt</b>	
Warum wir Dinge hören, die gar nicht mehr da sind .....	176
<b>Der Stroboskop-Effekt</b>	
Warum sich Räder beim Fahren rückwärts zu drehen scheinen .....	178
<b>Der Placebo-Effekt</b>	
Warum keine Wirkung auch eine Wirkung hat .....	181
<b>Der Texas-Scharfschützen-Effekt</b>	
Warum wir versuchen Muster zu erkennen, wo keine sind .....	184
<b>Das Gesetz der Serie</b>	
Zufall oder höherer Zusammenhang? .....	186
<b>Warnocks-Dilemma</b>	
Warum Ignoranz gar nicht schlimm ist .....	189
Für schnelle Aha-Effekte .....	191

## **Fix und fertig**

### **Wie wir entscheiden**

#### **Die Entscheidungsparalyse**

Warum wir uns nicht entscheiden, obwohl wir sollten ...	197
---	-----

<b>Der Confirmation-Bias</b>	
Warum wir einmal gefasste Meinungen selten ändern ...	199
<b>Der Semmelweis-Effekt</b>	
Warum wir uns dem Fortschritt verweigern .....	202
<b>Der Overconfidence-Effekt</b>	
Warum wir uns so oft überschätzen .....	206
<b>Der Kuleshov-Effekt</b>	
Warum unsere Augen unser Urteil beeinflussen .....	209
<b>Der Schiefe-Bahn-Effekt</b>	
Warum wir unbewusst sündigen .....	211
<b>Das Monty-Hall-Dilemma</b>	
Warum es sich lohnt, Entscheidungen zu korrigieren .....	213
<b>Der Minoritäts-Effekt</b>	
Warum die Minderheit oft die Macht hat .....	215
<b>Der Abilene-Effekt</b>	
Warum unser Denken und Handeln häufig auseinanderklaffen .....	216
<b>Der Begründungs-Effekt</b>	
Warum das Wörtchen »weil« große Macht hat .....	220
<b>Der Wiederholungs-Effekt</b>	
Warum wir einer Aussage umso eher glauben, je öfter wir sie hören .....	222
<b>Das Blue-Seven-Phänomen</b>	
Warum alle dieselbe Zahl und Farbe mögen .....	223
<b>Das Catch-22-Phänomen</b>	
Warum manche Probleme unlösbar bleiben .....	225
<b>Für schnelle Aha-Effekte .....</b>	<b>228</b>

## **Pauken und Trompeten**

### **Wie wir lernen**

#### **Der Effort-Effekt**

Weshalb Lob auch schaden kann .....	233
-------------------------------------	-----

## **Der Fischteich-Effekt**

Warum begabte Kinder keine Konkurrenz brauchen .....	235
<b>Der Lern-Effekt</b>	
Warum es sich kurzfristig besser paukt .....	238
<b>Der Mozart-Effekt</b>	
Warum klassische Musik nicht schlau macht .....	240
Für schnelle Aha-Effekte .....	242

## **Ort und Stelle**

### **Wie wir arbeiten**

#### **Der Watercooler-Effekt**

Weshalb Tratschen produktiv macht .....	247
---	-----

#### **Der Korrumperungs-Effekt**

Weshalb Belohnungen demotivieren .....	249
--	-----

#### **Das Helfer-Syndrom**

Warum Neinsagen so schwerfällt .....	251
--------------------------------------	-----

#### **Das Mona-Lisa-Syndrom**

Weshalb die nette Kollegin ausgenutzt wird .....	256
--	-----

#### **Der Gruppen-Effekt**

Warum Gruppen so wenige Informationen teilen .....	259
--	-----

#### **Der Ringelmann-Effekt**

Warum Teams Drückebergergut fördern .....	262
---	-----

#### **Der Exzellenz-Effekt**

Warum zweitklassige Chefs drittklassige Mitarbeiter haben .....	264
--	-----

#### **Das TINA-Prinzip**

Warum wir auf Killerphrasen hereinfallen .....	266
--	-----

#### **Der Matilda-Effekt**

Warum es Wissenschaftlerinnen schwer haben .....	269
--	-----

#### **Der Superstar-Effekt**

Warum wir uns einschüchtern lassen .....	271
--	-----

#### **Der N-Effekt**

Warum zu viel Konkurrenz demotiviert .....	277
--	-----

<b>Der Zeigarnik-Effekt</b>	
Warum Unerledigtes im Gedächtnis bleibt .....	278
<b>Die 72-Stunden-Regel</b>	
Weshalb wir sofort beginnen sollten .....	280
<b>Der Prokrastinations-Effekt</b>	
Warum wir so wenig Dinge geregelt kriegen .....	282
<b>Der Broken-Windows-Effekt</b>	
Warum sich Chaos vermehrt .....	285
<b>Das Parkinson'sche Gesetz</b>	
Warum wir immer bis zur letzten Sekunde warten .....	288
<b>Der Jetzt-ist-es-auch-egal-Effekt</b>	
Warum Deadlines manchmal gar nicht wichtig sind .....	290
Für schnelle Aha-Effekte .....	292
 <b><u>Einzig und artig</u></b>	
Wie wir kooperieren	
<b>Der Propinquity-Effekt</b>	
Wie Freundschaften entstehen .....	297
<b>Der Ben-Franklin-Effekt</b>	
Warum uns Gefälligkeiten gefallen .....	298
<b>Der Chamäleon-Effekt</b>	
Warum wir Menschen mögen, die uns imitieren .....	300
<b>Der Mitläuf er-Effekt</b>	
Weshalb wir uns manipulieren lassen .....	304
<b>Der Falsche-Konsensus-Effekt</b>	
Warum wir uns so oft in anderen täuschen .....	308
<b>Der Domino-Effekt</b>	
Wieso unser Verhalten ansteckend ist .....	310
Für schnelle Aha-Effekte .....	312

## **Rang und Namen**

### Wie wir gewinnen

#### **Der Marshmallow-Effekt**

Warum Verzicht und Erfolg zusammenhängen ..... 317

#### **Der Hawthorne-Effekt**

Warum wir mehr können, als wir denken ..... 319

#### **Die 10 000-Stunden-Regel**

Wieso Übung doch den Meister macht ..... 322

#### **Der Aha-Effekt**

Warum manchmal alles zusammenpasst ..... 325

#### **Der Raikov-Effekt**

Weshalb etwas Mimikry kreativer macht ..... 331

#### **Der Andorra-Effekt**

Warum Frauen doch einparken und Männer  
zuhören können ..... 333

#### **Der Pygmalion-Effekt**

Warum du bist, was du meinst zu sein ..... 336

#### **Die Superstar-Theorie**

Wieso die Reichen immer reicher werden ..... 338

#### **Der Matthäus-Effekt**

Warum Erfolg und Erfolgschancen Hand in Hand gehen .. 342

#### **Der Gewöhnungs-Effekt**

Weshalb Toleranz ein Karrierekiller ist ..... 345

#### **Der Geburtsreihenfolge-Effekt**

Wieso Geschwister den Charakter beeinflussen sollen .... 346

#### **Der Dunning-Kruger-Effekt**

Warum wir scheitern ..... 348

#### **Der Kobra-Effekt**

Weshalb gut gemeint es oft noch schlimmer macht ..... 350

#### **Murphy's Law**

Wieso alles schiefgeht, was schiefgehen kann ..... 352

#### **Der Vorführ-Effekt**

Warum wir im entscheidenden Moment versagen ..... 354

Für schnelle Aha-Effekte ..... 356

# **Schloss und Gitter**

## **Wie uns Medien beeinflussen**

### **Das Hostile-Media-Phänomen**

Warum wir Medien verurteilen ..... 361

### **Der CSI-Effekt**

Wie Krimiserien Gerichtsurteile beeinflussen ..... 363

### **Der Werther-Effekt**

Warum Selbstmorde unerwähnt bleiben sollten ..... 365

### **Der Streisand-Effekt**

Wieso Widerstand zwecklos ist ..... 368

### **Der Clooney-Effekt**

Weshalb wir Prominenz so anziehend finden ..... 370

### **Das Kleine-Welt-Phänomen 2.0**

Warum jeder über maximal drei Ecken erreichbar ist ..... 371

### **Der Proteus-Effekt**

Wieso virtuelle Avatare unser Verhalten verändern ..... 374

Für schnelle Aha-Effekte ..... 378

Danksagung ..... 379

Literatur ..... 380

Links ..... 381

Stichwortverzeichnis ..... 382