

# Inhalt

## ***Einleitung***

Die entlarvte Selbsthilfe, Sophies Frage und die Möglichkeit rascher Veränderung. .... 9

## **1 *Glücksempfinden***

Warum positives Denken oft scheitert, und inwiefern der wahre Weg zum Glück von einem Bleistift abhängt, vom Führen des perfekten Tagebuchs, von kleinen Akten der Freundlichkeit und der Entwicklung der Dankbarkeitshaltung. .... 15

## **2 *Die Kunst der Überzeugung***

Warum Belohnungen wirkungslos sind, und wie man das perfekte Interview führt, wie Sie Ihr Sozialleben aufbessern, indem Sie Fehler machen, nie wieder Ihre Brieftasche verlieren, und jeden von allem Möglichen überzeugen, indem Sie Ihren Hausfrosch erwähnen. .... 47

## **3 *Motivation***

Die Schattenseite der Visualisierung, und wie Sie buchstäblich alles erreichen können, wenn Sie den perfekten Plan

entwerfen, den Hang zum Aufschieben überwinden und »Zwiedenken« anwenden. ....	95
<b>4 Kreativität</b>	
Die Zerstörung des Mythos vom Brainstorming, und wie Sie mit Ihrem inneren Leonardo Kontakt herstellen, indem Sie einfach moderne Kunst betrachten, sich hinlegen oder eine Pflanze auf Ihren Schreibtisch stellen. ....	127
<b>5 Attraktivität</b>	
Warum Sie sich nicht zieren sollten, und was die wahre Kunst der Verführung mit den einfachsten Berührungen, Achterbahnfahrten und künstlichen Weihnachtsbäumen zu tun hat. ....	157
<b>6 Stress</b>	
Warum man nicht um sich schlagen und schreien sollte, und wie man Ärger in Sekunden reduziert, die Macht eines vierbeinigen Freundes ausnutzt und durch Denken einen niedrigen Blutdruck erreicht. ....	191
<b>7 Beziehungen</b>	
Die Tücken des »aktiven Zuhörens«, und warum Klettverschlüsse Paaren beim Zusammenbleiben helfen können, Worte eine deutlichere Sprache als Taten sprechen und manchmal alles auf ein einziges Foto ankommt. ....	217
<b>8 Entscheidungsfindung</b>	
Warum zwei Köpfe nicht besser sind als einer, wie Sie nie wieder eine Entscheidung bereuen, sich gegen geheime Verführer schützen und entscheiden können, wann jemand Sie anlügen. ....	247

<b>9</b>	<b><i>Kindererziehung</i></b>	
	Der Mozartmythos, und wie Sie den besten Namen für ein Baby auswählen, das Schicksal eines Kindes anhand von nur drei Marshmallows augenblicklich erraten und einen jungen Geist wirkungsvoll loben. . . . .	283
<b>10</b>	<b><i>Persönlichkeit</i></b>	
	Warum man der Graphologie nicht trauen sollte, und wie man einen offenbar magischen Einblick in die Persönlichkeit anderer anhand ihrer Finger und Daumen, ihrer Haustiere und der Zeit ihres Schlafengehens gewinnen kann. . . . .	311
 <b><i>Schluss</i></b>		
	Die Antwort für Sophie: Zehn Techniken in 60 Sekunden . . . . .	339
	Danksagung . . . . .	343
	Anmerkungen . . . . .	345