

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

4 Kreativität

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

5 Attraktivität

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

6 Stress

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

7 Beziehungen

Die Tücken des »aktiven Zuhörens«, und warum Klettver-
schlüsse Paaren beim Zusammenbleiben helfen können,
Worte eine deutlichere Sprache als Taten sprechen und
manchmal alles auf ein einziges Foto ankommt. ... 217

8 Entscheidungsfindung

Warum zwei Köpfe nicht besser sind als einer, wie Sie nie
wieder eine Entscheidung bereuen, sich gegen geheime Ver-
führer schützen und entscheiden können, wann jemand Sie
anlügt. 247

9 Kindererziehung

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

10 Persönlichkeit

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

Schluss

Die Antwort für Sophie: Zehn Techniken
in 60 Sekunden 339

Danksagung 343

Anmerkungen 345