

Inhalt

7 VORWORT

9 *Meine Stunde Null*

24 DIE ERLEUCHTUNG KOMMT VON OBEN

31 *1. Die Basalganglien umprogrammieren*

33 ABNEHMEN IST WIE KLAVIERSPIELEN

50 PROGRAMMIERUNG DER BASALGANGLIEN,

50 Schritt 1: Wähle ein einfaches Ziel

55 Schritt 2: Schreibe dein Ziel auf

56 Schritt 3: Übe dein neues Verhalten, bis du es kannst

57 Schritt 4: Belohne dich für Fortschritte

58 FEHLER HELFEN WEITER

62 JEDEM SEINEN WEG

69 *2. Den Hypothalamus austricksen*

71 DIE TOTALE ÜBERWACHUNG

76 EINE LISTE, DIE ALLES VERÄNDERT

86 SELBER KOCHEN MACHT ES EINFACHER

- 103 **3. Das Belohnungssystem umpolen**
- 105 EIN SYSTEM AUS DER STEINZEIT
- 108 DIE GEHEIMNISVOLLE MACHT
- 113 DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK
- 114 INSZENIERTE KÜCHE
- 122 DOPAMIN AUS ANDEREN QUELLEN
- 153 DER ZUCKER IM MOJITO
- 165 DER KICK FÜR DEN HORMONHAUSHALT
- 171 **4. Den präfrontalen Cortex aktivieren**
- 173 DER TANZ ZWEIER WELTEN
- 178 DIE KRAFT DER BOND-GIRLS
- 188 PLANUNG MACHT DEN MEISTER
- 203 NACHWORT
- 205 REFERENZEN