

# 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**