

# Inhalt

## Teil 1: Wie wir wirklich sind 9

- 1 Beharrlichkeit und Wandel 11
- 2 Verborgene Schätze 33
- 3 Gestatten: Ihr zweites Ich 51
- 4 Und was ist mit Wissen? 73
- 5 Und was ist mit Selbstkontrolle? 93

## Teil 2: Die drei Grundlagen der Gewohnheitsbildung 113

- 6 Kontext 115
- 7 Wiederholung 137
- 8 Belohnung 159
- 9 Beständigkeit gewinnt 179
- 10 Alles unter Kontrolle 199

## Teil 3: Sonderfälle, Chancen und die Welt um uns herum 217

- 11 Durchstarten und neu anfangen 219
- 12 Die Unverwüstlichkeit der Gewohnheit 241
- 13 Suchtkontexte 257
- 14 Mit Gewohnheit glücklich 275
- 15 Sie sind nicht allein 293

Nachwort 313

Wie Sie es vermeiden können, dauernd  
auf Ihr Handy zu schauen 316

Anhang 322

Danksagung 323

Bildnachweise 326

Register 327