

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