

Inhalt

Eine kurze Einleitung 13

Zeit zum Handeln

Kapitel 1: Wie man glücklich wird 19

Worin wir dem bezaubernden Genie William James begegnen, die Welt vom Kopf auf die Füße stellen, erfahren, wie wir nach Belieben gute Laune erzeugen, und die Spaßfabrik besuchen.

Kapitel 2: Attraktivität und Beziehungen 79

Worin wir die Geheimnisse des menschlichen Herzens entpacken, die Macht des Füßelns entdecken, eine neue Art von Speeddating erfinden und erfahren, wie wir danach immer ein glückliches Leben führen können.

Kapitel 3: Geistige Gesundheit 159

Worin wir dem »Napoleon der Neurosen« begegnen, herausfinden, warum das Anschauen von Sport schlecht für die Gesundheit ist, und entdecken, wie man am besten mit Phobien, Ängsten und Depressionen umgeht.

Kapitel 4: Willensstärke 241

Worin wir erfahren, warum Belohnungen bestrafen, und entdecken, wie man andere motivieren, die eigene Zögerlichkeit überwinden, mit dem Rauchen aufhören und abnehmen kann.

Kapitel 5: Die Kunst des Überzeugens 309

Worin wir die Probleme erforschen, die damit verbunden sind, die Meinungen von Menschen zu verändern, herausfinden, wodurch die Massen wirklich manipuliert werden, und entdecken, wie die Gesellschaft durch Kooperation geformt werden kann.

Kapitel 6: Ein neues Selbst schaffen 385

Worin wir erfahren, wie wir uns selbstsicherer fühlen, unsere Persönlichkeit ändern und die Wirkungen des Alterns verlangsamen können.

Schluss 467

Worin wir eine Frau hypnotisieren, ein Gehirn in zwei Teile zersägen und entdecken, warum wir über alles zweigeteilter Meinung sind.

Danksagung 487**Anmerkungen 488**