

# Inhalt

## **Im Rausch der Rätsel**

*Warum ich dieses Buch schreibe* ..... 9

## **Wer Rätsel löst, kann auch Ikea-Möbel aufbauen**

*Wieso Knobeln unsere Problemlösekompetenz trainiert* ..... 27

## **Trendsport Brainfitness**

*Gehirnjogging und Gedächtnistraining auf dem Prüfstand* ..... 45

## **Die ganz harten Nüsse**

*Was es uns bringt, das besonders Knifflige zu lösen* ..... 59

## **Einer wird gewinnen!**

*Vom Reiz der Rätselwettbewerbe* ..... 83

## **Das potenzierte Glück**

*Wie Rätseln und Raten gemeinsame Momente schafft* ..... 103

## **Methusalem wurde 969 Jahre alt**

*Vom Glück des unnützen Wissens* ..... 121

## **Heureka!**

*Wie beim Rätseln der besondere Glücksmoment entsteht* ..... 141

## **Im Rätselflow**

*Warum wir mit Rätseln entspannen und besser einschlafen* ..... 165

<b>Die Wortspieler</b>	
<i>Wann Rätselmacher selig sind</i> .....	181
<b>Ausblick</b>	
<i>Was die Rätselwelt von morgen bringt</i> .....	197
<b>Anmerkungen</b> .....	209