

INHALT

Einleitung	09
Ein Werkzeugkofferchen für den Anfang	17
Lesen und lernen	19
Startprotokoll	22
Prozesse, aber nicht vor Gericht!	28
Realistische Erwartungen	30
Zielplanung und Lernziele	35
Präzise Absichten	38
Demut	42
Des Werkzeugkofferchens Fazit	45
Wo kommen Sie denn her?	47
Oh je, Evolution!	47
Das Viech und der Denker	50
Wahrnehmung	58
Voll normal? Übernormal!	63
Beziehungsprobleme	73
Steinzeitpsychologie	76
Das Herkunftsfazit	84
Geschichten aus dem Land des Scheiterns	87
Ein Kurztrip in die Vergeblichkeit	87
Beispielstuss	92
Das Dummehoffnungssyndrom	96
Die Todesstatistik	99
Scharlatane!	105
Meine Idee gehört mir!	107
Gefühlsorakel	110
Des vielen Scheiterns Fazit	116

Timing für Ausgeschlafene	118
Das Kurzschläferfett I	118
Das Kurzschläferfett II	123
Die Schlafmeisterschaft, erster Teil	125
Die Schlafmeisterschaft, zweiter Teil	131
Die Zeitmäuse	137
Den Keller entrümpeln!	141
Das Fazit am Ende aller Zeiten	144
 Ihre Entscheidungsarchitektur	148
Die vermissten Kaltduscher	149
Der Großmeister der Bequemlichkeit	154
Die Wichtigkeit der Irrelevanz	159
Ein angestupster Nobelpreis	163
Willenskraft	167
Gewohnheiten	173
Essgewohnheiten	188
Mitmenschenfutter	193
Das Fazit aller Entscheidungsarchitekten	200
 Schokolade und andere Gefühle	203
Cyberball, duschen und Schokolade ,	204
Salzstangen auf dem Bahnsteig	208
Körpergucken!	212
Zusammenhänge	215
Schäm dich!	220
Das Unglück des Übergewichts	230
Ein Schokoladenfazit	234
 Ihre Emotionsarchitektur	237
Obacht!	239
Innenansichten	250
Bewegte Innenansichten	254

Werbefutter	259
Digitalfutter	266
Nachrichtenfutter	274
Ein Emotionslenkrad	284
Feinjustierung	296
Prognosevorbereitung	304
Die Emotionsnische	308
Das Fazit aller Emotionsarchitekten	311
Schlussworte	314
Persönliches Schlusswort	314
Fachliches Schlusswort	319
Anmerkungen	327
Literatur	340