

Inhalt

Vorwort	V
Dank	XIII
1 Einführung – den kognitiven Kompass knacken	1
1.1 Unser Gehirn ist eine Vorhersage- und Mustererkennungs-Maschine, die nach Stabilität, Klarheit und Beständigkeit verlangt – was prima ist, außer wenn es das nicht ist	1
1.2 Mit falschen Vorstellungen aufräumen	5
1.3 ... und nach besseren Antworten suchen	8
1.4 Was sagt das Bauchgefühl?	10
1.5 Noch einige Worte vorweg	13
Literatur	16

Teil I

Gewissheit und verführerische Gelegenheiten ...	17
--	----

2 Im Dschungel der Gewissheiten	19
2.1 Vorurteile über Haie	19
2.2 Übersehen, was man vor der Nase hat	24
2.3 Drugstore-Cowboys	29
2.4 Andere Länder, andere Rahmen	35

2.5	Das ist Sparta!	39
2.6	Das Turiner Grabtuch – und: Wer ist eigentlich damit dran, den Hund zu baden?	42
2.7	Ein Kiai-Meister auf der Matte	47
2.8	Schemadenken	50
2.9	Das kognitive Steuer wieder übernehmen	53
	Literatur	56
3	Verführerische Muster und rauchende Affen	59
3.1	Wer sagt mir was?	59
3.2	Ich denke, also stelle ich Verbindungen her	62
3.3	Angebliche Ursachen und mutmaßliche Wirkungen	65
3.4	Irgendetwas muss es doch bedeuten	67
3.5	Ungeliebte Statistik	71
3.6	Und was bedeutet das für uns?	73
	Literatur	75

Teil II

Augen zu, auf Autopilot schalten, abtauchen ... 77

4	Warum ein glückliches Gehirn die Zukunft außer Acht lässt	79
4.1	Ungewisse Zukunft	81
4.2	Bloß schnell vom Tisch	84
4.3	So fühlt es sich jetzt an und so später ... glaube ich	86
	Literatur	88
5	Die Gedanken schweifen lassen	89
5.1	Per Autopilot nach Hause	89
5.2	Zum Tagträumen gemacht	91
5.3	Abgedriftet	94
	Literatur	96

6	Einfach abtauchen	99
6.1	Als das Internet noch in den Kinderschuhen steckte	99
6.2	Gefährliche Nähe zum Zwang	103
6.3	Womit wir wieder beim Online-Dasein wären	107
6.4	Gehirn auf der Suche nach Anschluss	109
6.5	Realität und Fiktion liegen nur wenige Pixel auseinander	112
6.6	Einige abschließende Gedanken	115
	Literatur	116

Teil III

	Motivation, Selbstbeherrschung und Bedauern	119
--	--	------------

7	Auf Touren kommen	121
7.1	Das richtige System	121
7.2	Leistung oder Langeweile?	123
7.3	Konkurrenz: Wie groß ist das Haifischbecken?	128
7.4	Warum Selbstbewusstsein motivierend wirkt	130
7.5	Feedback: je schneller, desto besser	131
7.6	Mit Haut und Haar	136
7.7	Unser innerer Bob	138
	Literatur	141

8	Gute Vorsätze	143
8.1	Diesmal mache ich es aber ganz bestimmt!	143
8.2	So viel Selbstbeherrschung, wie Sie essen können	146
8.3	Die Selbstbeherrschung einfach auslagern	151
8.4	Vorstellung contra Versuchung	153
8.5	Warum zum Teufel	154

8.6	Eine andere Art der Kontrolle	157
	Literatur	159
9	Habenwollen, Bekommen, Bedauern	161
9.1	Warum habe ich das nur gemacht?	161
9.2	Karl der Kojote, unechte Freundinnen und eBay	162
9.3	Der Gewöhnungsblues	165
9.4	Das kontrafaktische Rätsel	169
9.5	Gibt es auch Gutes zu vermelden?	171
	Literatur	172

Teil IV

Die Macht der sozialen Einflüsse 173

10	Soziale Dynamik	175
10.1	Kleine Dramen unter Affen	175
10.2	Hallo, ich bewerte dich gerade	177
10.3	Nicht unbegrenzt: unser soziales Netzwerk	180
10.4	Soziale Präferenzen eines glücklichen Gehirns ...	182
10.5	Faire Verhandlungen	185
	Literatur	190
11	Unsere Entscheidung – oder etwa nicht?	191
11.1	Meinungsbildung per Umfrage	191
11.2	Du entscheidest, ich entscheide, du entscheidest	193
11.3	Was sagen die Kumpels?	195
11.4	Identität signalisieren	197
11.5	Achtung: jede Menge wahre Trugbilder	199
11.6	Alles einsteigen – die Handlung geht weiter! ...	202
11.7	Die Wirkung von Metaphern	205
11.8	Wie beeinflussbar sind wir?	208
	Literatur	210

12	Vorsicht, ansteckend!	213
	12.1 Mit-Gefühl	213
	12.2 Synchronisierte Angst	217
	12.3 Gefährliche Schuldzuweisungen	218
	12.4 Ansteckende Empathie	220
	12.5 Was uns gähnende Schimpansen über Empathie verraten	222
	12.6 Lüge, Wahrheit und Nachahmung	225
	Literatur	227
13	Der verborgene Einfluss der Dinge	229
	13.1 Am Haken	229
	13.2 Schwerwiegende Einflüsse	230
	13.3 Sie fühlen sich warm und geborgen? Das könnte am Kaffee liegen	233
	13.4 Gewichtig und hart	236
	Literatur	237

Teil V

Gedächtnis und Nachahmung

14	Erinnerungen und was wir daraus machen	241
	14.1 Sind Sie sicher, dass Sie „X“ gesehen haben?	241
	14.2 In aller Kürze: unser Gedächtnis	243
	14.3 Einmal erinnern, zweimal vergessen	247
	14.4 Wie Fotos unsere Erinnerungen verfälschen können	249
	14.5 Wenn es im Video so zu sehen ist, bin ich wohl schuldig	251
	14.6 Die Vertrauensfalle	254
	14.7 Falsche Annahmen als Quelle falscher Erinnerungen	256

14.8	Schlusswort: Totale Erinnerung an die Zukunft	259
	Literatur	261
15	Lernen: von anderen und durch Übung	263
15.1	Was wir von Kindern über Nachahmung lernen können	265
15.2	Expertenwissen – ein Modethema	267
15.3	Wir wissen nicht, was wir nicht wissen	268
15.4	Lieber allgemein oder lieber speziell?	270
15.5	Von Taxifahrern und Einbrechern	272
	Literatur	274

Teil VI

	Nichts ist so wahr wie das, was wir tun	277
--	--	------------

16	Bewusster handeln	279
	Literatur	313

17	Sinn geben, nicht finden	315
17.1	Nehmen Sie sich, wie Sie sind	315
17.2	Die Sinnfrage	317
17.3	Zum guten Schluss	319

Anhang 1	321
Empfehlenswerte Literatur und Quellen	321
Bücher	321
Web	342
Fachzeitschriften	347

Anhang 2	349
Zugabe	349
Gutes oder schlechtes Vorbild?	349

Sie wollen einen Lügner überführen? Lassen Sie ihn ein Bild zeichnen	354
Unehrllichkeit und Emotionen haben mehr miteinander zu tun als gedacht	357
Wie „blind“ sind wir eigentlich, wenn wir mit dem Handy telefonieren?	359
Falsches Selbstbild, schlechte Stimmung	362
Mama ist schuld: Emotionen und Essverhalten	364
Literatur	366
Sachverzeichnis	369