

Mo Gawdat

Die Formel für Glück

Und wie Sie diese nutzen

Übersetzung aus dem Englischen
von Jordan Wegberg

© des Titels »Die Formel für Glück« (978-3-86881-687-7)
2018 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.mvg-verlag.de

REDLINE | VERLAG

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 9 |
| Teil 1 | 23 |
| Kapitel 1 – Die Gleichung aufstellen | 25 |
| Unser Grundzustand | 26 |
| Zum Glück auflösen | 29 |
| Was ist Glück? | 33 |
| Die Glücksgleichung | 34 |
| Glück in Gedanken | 36 |
| Schmerz versus Leid | 38 |
| Kapitel 2 – 6-7-5 | 45 |
| Der Zustand der Verwirrung | 46 |
| Der Zustand des Leids | 47 |
| Der Zustand des Ausweichens | 49 |
| Der Zustand des Glücks..... | 51 |
| Der Zustand der Freude..... | 52 |
| Ein Modell für das Glück..... | 54 |
| Teil 2 – Große Illusionen | 57 |
| Kapitel 3 – Die kleine Stimme in Ihrem Kopf | 59 |
| Die Stimme sind nicht Sie selbst..... | 60 |
| Das Gehirn..... | 62 |
| Die Stellenbeschreibung..... | 64 |
| Wer ist der Boss?..... | 66 |
| Nützliche Gedanken..... | 68 |
| Der Leidenszyklus..... | 69 |
| Umgang mit der Stimme..... | 71 |
| »Der Auserwählte«..... | 84 |
| Wer sind Sie? | 85 |

| | |
|--|------------|
| Kapitel 4 – Wer sind Sie? | 87 |
| Wer sind Sie nicht? | 89 |
| Was glauben Sie, wer Sie sind? | 97 |
| Der Star des Films | 111 |
| Kapitel 5 – Was wissen Sie? | 119 |
| Das Interview | 120 |
| EDAA | 122 |
| Was fehlt? | 125 |
| Echtes Wissen | 129 |
| Mit Weisheit zum Glück | 131 |
| Der Stupser | 133 |
| Der Radiergummitest | 134 |
| Kapitel 6 – Kann mir mal jemand die Zeit sagen? | 139 |
| Ein zeitloses Experiment | 139 |
| Wer ist Ihr Meister? | 142 |
| Die Wissenschaft von der Zeit | 143 |
| Wie eine Katze die Zeit betrachtet | 147 |
| Vergangenheit und Zukunft | 150 |
| Ihr Gehirn ist süchtig nach Zeit | 153 |
| Nutzen Sie die Zeit aus: Lassen Sie sich nicht von der Zeit ausnutzen | 156 |
| Aber was ist, wenn das Jetzt nicht glücklich ist? | 158 |
| Leben Sie hier und jetzt | 160 |
| Kapitel 7 – Houston, wir haben ein Problem | 163 |
| Die Wahrheit über Kontrolle | 164 |
| Schwäne und Schmetterlinge | 166 |
| Die Bandbreite Ihrer Kontrolle | 167 |
| Erfolgreich sein ohne Kontrolle | 173 |
| Meine Einstellung | 175 |
| Kapitel 8 – Springen | 177 |
| Die Angst eingestehen | 178 |
| Die Angst verstehen | 181 |
| Die Angst benennen | 182 |
| Die Angstspielchen Ihres Gehirns | 183 |

| | |
|-------------------|-----|
| Das Gelübde..... | 189 |
| Springen | 192 |
| Es ist Zeit | 197 |

Teil 3 – Blinde Flecken 201

Kapitel 9 – Ist das wahr?..... 203

| | |
|---|-----|
| Über den Ursprung der blinden Flecken | 204 |
| Der Hang zur schlechten Laune..... | 206 |
| Die Inspektion Ihres Gehirns | 207 |
| Ein sorgfältiger Anwalt..... | 211 |
| Die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit..... | 214 |
| Schlussbemerkungen..... | 235 |
| Debuggen Sie den Gehirncode | 236 |
| Ist es wahr?..... | 238 |
| Die Wahrheiten..... | 239 |

Teil 4 – Ultimative Wahrheiten 241

Kapitel 10 – Genau hier, genau jetzt 247

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Was ist Achtsamkeit? | 248 |
| Die Verbindung aufbauen..... | 251 |
| Das Ausmaß Ihrer Achtsamkeit..... | 253 |
| Vom Sein | 254 |

Kapitel 11 – Das Schwingen des Pendels..... 263

| | |
|---------------------------|-----|
| Ein Multiversum..... | 264 |
| Das Cockpit-Projekt | 265 |
| Finden Sie den Weg | 266 |
| Schauen Sie hinunter..... | 270 |

Kapitel 12 – Love is all you need 277

| | |
|------------------------------------|-----|
| Welche Art Liebe?..... | 279 |
| Fühlen statt denken..... | 280 |
| Die wahre Freude der Liebe..... | 281 |
| Die Ökonomie der Liebe..... | 282 |
| Bedienungsanleitung der Liebe..... | 284 |

| | |
|---|------------|
| Kapitel 13 – L. I. P. | 295 |
| Die Mythen, an die wir glauben | 296 |
| Das Kontinuum des langen Lebens..... | 302 |
| Tod und Glück..... | 311 |
| Der weltbeste Lehrmeister des Lebens..... | 312 |
| Das Spiel..... | 316 |
| Alis letzter Wunsch | 322 |
| Kapitel 14 – Wer hat wen erschaffen? | 323 |
| Die Problemstellung..... | 326 |
| Willkommen im Casino der Schöpfung..... | 334 |
| Das Spiel ist manipuliert | 339 |
| Ein übersehenes Detail | 341 |
| Evolution versus Gestaltung | 343 |
| Es gibt einfach nicht genügend Zeit | 345 |
| Woraus wir gemacht sind..... | 348 |
| Steve Jobs wer?..... | 351 |
| Zurück zum Glückhsein | 353 |
| Nachwort – Ein Gespräch mit Ali | 359 |
| Bringt uns das Ali zurück? | 362 |
| Ist das wahr? | 363 |
| Die Wahrheit..... | 365 |
| Seine letzten Worte | 366 |
| Portal | 369 |
| Danksagungen | 375 |
| Über den Autor..... | 379 |
| Anmerkungen | 381 |