

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Einleitung	11

TEIL I

Belohnungsaufschub und Selbstkontrolle

1. Im »Überraschungszimmer« der Stanford University	25
2. Wie sie es schaffen	43
3. Heißes Denken, kühles Denken	61
4. Wie die Fähigkeit zur Selbstkontrolle entsteht	71
5. Die besten Pläne	83
6. Träge Heuschrecken und fleißige Ameisen	93
7. Ist es »vorprogrammiert«? Die neue Genetik	105

TEIL II

Von Marshmallows im Kindergarten zur Altersvorsorge

8. Der Erfolgsmotor: »Ich denk', ich kann's!«	131
9. Ihr zukünftiges Selbst	159
10. Jenseits des Hier und Jetzt	169
11. Das verletzte Selbst schützen: Selbstdistanzierung	189
12. Schmerzliche Emotionen abkühlen	203
13. Das psychische Immunsystem	217
14. Wenn sich kluge Leute dumm verhalten	239
15. Wenn-dann-Verhaltenssignaturen der Persönlichkeit	249
16. Der gelähmte Wille	263
17. Der erschöpfte Wille	273

TEIL III

Vom Labor ins Leben

18. Marshmallows und Politik	293
19. Strategien der Selbstkontrolle	317
20. Die Natur des Menschen	341

ANHANG

Dank	351
Anmerkungen	353
Personenregister	387
Sachregister	391