

Charles Duhigg

DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Warum wir tun, was wir tun

Aus dem Amerikanischen von
Thorsten Schmidt

BERLIN VERLAG

INHALT

VORWORT

Gewohnheiten als Therapie 9

ERSTER TEIL

DIE GEWOHNHEITEN VON INDIVIDUEN 21

1. Die Gewohnheitsschleife

Wie Gewohnheiten funktionieren 23

2. Die Gelüste des Gehirns

Wie man neue Gewohnheiten schafft 54

3. Die goldene Regel der Änderung von Gewohnheiten

Weshalb Veränderungen möglich sind 89

ZWEITER TEIL

DIE GEWOHNHEITEN ERFOLGREICHER

ORGANISATIONEN 129

4. Schlüsselgewohnheiten oder die Ballade von Paul O'Neill

Aufweiche Gewohnheiten es ankommt 131

5. Starbucks und die Kultur des Erfolgs

Wenn Willensstärke zu einem Automatismus wird 165

6. Die Kraft einer Krise
Wie Führungskräfte durch Zufall und Planung
Gewohnheiten schaffen 196

7. Woher Target weiß, was Sie wollen, bevor Sie es wissen
Wenn Unternehmen Gewohnheiten vorhersagen (und
manipulieren) 228

DRITTER TEIL

DIE GEWOHNHEITEN VON GESELLSCHAFTEN 263

8. Die Saddleback Church und der Montgomery-Busboykott
Wie Bewegungen entstehen 265

9. Die Neurologie des freien Willens
Sind wir für unsere Gewohnheiten verantwortlich? 299

ANHANG

WIE MAN DIE EIGENEN GEWOHNHEITEN ÄNDERN KANN
Ein paar praktische Ratschläge 335

Danksagung 349

Eine Anmerkung zu den Quellen 353

Anmerkungen 355

Register 413