

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