

Die Macht der Gewohnheit
Warum wir tun was wir tun

Duhigg, Ch.

ISBN-10: 3492304079

ISBN-13: 978-3492304078

Charles Duhigg kennt die positive Macht der Routine, aber auch die dunklen Seiten der Gewohnheit. Er beleuchtet Forschung und Alltag und erklärt, warum einige Menschen es schaffen, über Nacht mit dem Rauchen aufzuhören, oder weshalb das Geheimnis sportlicher Höchstleistung in antrainierten Automatismen liegt. Nicht zuletzt schildert er, wie Konzerne Millionen ausgeben, um unsere Angewohnheiten für ihre Zwecke zu manipulieren.