

**DROEMER** 



DAN ARIELY

# IST DOCH LOGISCH!

*Antworten auf halb bis  
ganz ernste Alltagsfragen*

Aus dem Amerikanischen  
von Gabriele Gockel

DROEMER 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel  
»Irrationally Yours. On Missing Socks, Pickup Lines and Other  
Existential Puzzles« bei HarperCollins, New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.droemer.de](http://www.droemer.de)**



© 2015 Dan Ariely  
Alle Illustrationen: © 2015 William Haefeli  
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe Droemer Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Coverabbildung: William Haefeli  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-27665-5

2 4 5 3 1

# INHALT

Einführung . . . . .	9
Über zunehmende Verpflichtungen . . . . .	13
Über die Kunst und das Vergnügen, nein zu sagen . . . . .	14
Über den Knoblaucheffekt . . . . .	17
Frustration über Netflix . . . . .	18
Über das Grübeln beim Joggen . . . . .	21
Wie man eine Diät einhält . . . . .	22
Über die Klatschpresse als kleinster gemeinsamer Nenner . . . . .	25
Über vergessene und erlassene Schulden . . . . .	26
Über die Ehe und ökonomische Sichtweisen . . . . .	28
Über soziale Netzwerke und soziale Normen . . . . .	30
Wie man Menschen klarmacht, dass Rauchen gefährlich ist . . . . .	33
Über Kopi-Luwak-Kaffee . . . . .	34
Über Qualität versus Quantität der Irrationalität . . . . .	37
Über Eheringe . . . . .	38
Über Verstöße gegen soziale Normen und das Petzen . . . . .	41
Über Abwechslung als Mittel der Gedächtnissteigerung . . . . .	43
Über das Schrumpfen gewisser Körperteile und Ehrlichkeit . . . . .	45
Über die Vorteile eines Rendezvous in überfüllten Lokalisationen . . . . .	46

Über das Hinzuziehen guter Berater (die noch freie Termine haben) . . . . .	49
Über High Heels . . . . .	51
Über Almosen . . . . .	52
Über schwierige Balanceakte und die Zahl Drei . . . . .	55
Über Großeltern und Hintergedanken . . . . .	56
Wie man andere Toilettenbenutzer aussticht . . . . .	59
Wie man Rentnern »behilflich« sein kann . . . . .	61
Über Freunde, die es bringen . . . . .	62
Über den hoffnungsvollsten Tag des Jahres. . . . .	65
Über die Freude, Dinge zu erledigen . . . . .	66
Über das Vermitteln von Sicherheit . . . . .	69
Über die Kunst des Multitaskings. . . . .	70
Zu Hause anrufen. . . . .	72
Übers Anstoßen und den idealen Aberglauben. . . . .	74
Über Anmachen und Komplimente. . . . .	76
Über die Illusion der Arbeit . . . . .	78
Über Missstände und allgemein Menschliches . . . . .	80
Über Protzautos . . . . .	82
Über die Tugend, Fehler zu korrigieren. . . . .	85
Über legere Kleidung. . . . .	86
Mit dem Preis prahlen . . . . .	88
Das Unbekannte erforschen . . . . .	90
Über Doughnuts und den Sitz des freien Willens . . . . .	93
Über das Testen von Beziehungen. . . . .	94
Über Scheidung und gute Entscheidungen . . . . .	96
Über Investitionen in Finanzberater . . . . .	99
Über Gerechtigkeit und freche Eichhörnchen . . . . .	101
Über das Gesellschaftsleben und das Internet . . . . .	103
Erwartungen bei Dates und Einstellungsgesprächen. . . . .	105
Wie man (vielleicht) bessere Entscheidungen treffen kann . . . . .	108

Über die Macht von Erwartungen. . . . .	110
Über das passende Geschenk . . . . .	113
Über den Genuss beim Essen und über Kinder . . .	116
Über den Sinn des Jammerns . . . . .	118
Über Preise und den Bieteraussch. . . . .	121
Stressübertragung und Fürsorge für die Alten . . . .	123
Über das Glück als Zahlenspiel in mehreren Etappen . . . . .	125
Über Socken und die Psychologie des Übernatürlichen . . . . .	127
Über den Zehnten . . . . .	129
Über Midlife-Klischees. . . . .	132
Über Betrüger und Alibis . . . . .	134
Über negative Gefühle beim Frühstück. . . . .	137
Ausgehen am Abend . . . . .	139
Eltern spielen . . . . .	142
Über gemeinsame Konten . . . . .	145
Im Bordeaux-Kampf . . . . .	148
Über Altruismus im Verkehrsstau. . . . .	151
Über untätiges Warten . . . . .	154
Über die Erzwingung von Entscheidungen mittels Münzen . . . . .	158
Über wertlose Normen. . . . .	160
Über Abenteuer als Investition . . . . .	165
Wer wir sind und wer wir sein wollen. . . . .	167
Über den Nutzen, im Restaurant getrennt zu bezahlen . . . . .	170
Über Tacker und 25-Cent-Stücke . . . . .	173
Über regelmäßigen Sport. . . . .	175
Über das Gedächtnis . . . . .	178
Über Bücher und Hörbücher . . . . .	181
Über die Seele und die pascalsche Wette . . . . .	184
Über Schulfächer und Lehrer . . . . .	186
Über (den Mangel an) Selbstkontrolle . . . . .	189

Über die Zeitverschwendung bei der Entscheidungsfindung . . . . .	192
Über Büfett-Renditen . . . . .	194
Die richtigen Fragen stellen . . . . .	197
Über die Investition von Gefühlen in den Aktienmarkt. . . . .	200
Über Pendler und Anpassung . . . . .	203
Wie man auf der Waschmaschine nach Tucson kommt . . . . .	206
Über Werbung und die Illusion von Fortschritt . . . . .	208
Über Distanz zu eigenen Emotionen und Mitgefühl. . . . .	211
Über Glücksprophezeiungen . . . . .	213
Der Fluch des Wissens . . . . .	218
Über Steuern und Mitzwas . . . . .	221
Über schlechten Sex . . . . .	224
Über Mäuse und Märkte . . . . .	226
Über das Loslassen . . . . .	228
Über Regeln als Möglichkeit, negative Signale zu vermeiden . . . . .	230
Über Verlustaversion und Sport . . . . .	232
Dank. . . . .	235



# EINFÜHRUNG

Hier eine mögliche Rationalisierung: Meine Begabung, Menschen zu beobachten und über ihr Wesen zu reflektieren, wurzelt in meiner Verletzung und deren anhaltenden Folgen. Ich wurde aus einem noch jungen Leben gerissen, erlitt an siebzig Prozent meines Körpers Verbrennungen dritten Grades, lag fast drei Jahre lang im Krankenhaus, musste Tag für Tag entsetzliche Schmerzen ertragen und immer wieder ein medizinisches System, das nicht funktionierte. Darüber hinaus fühle ich mich wegen meiner deutlich sichtbaren Narben in den meisten sozialen Zusammenhängen deplaziert. All das zusammen genommen (so lautet die Rationalisierung) hat mich zu einem guten Beobachter des menschlichen Lebens gemacht. Und es hat mich dazu gebracht, Sozialwissenschaft zu studieren.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich will damit nicht sagen, dass meine Verletzungen letztlich etwas Gutes haben. Niemand kann so viel Schmerz und Leid rationalisieren. Aber die komplexen Erfahrungen in der Folge dieser Verletzungen, die Zeit im Krankenhaus, das Leben mit den riesigen Narben und Behinderungen sind mein Mikroskop, durch das ich auf das Leben schaue. Aufgrund dieser Sicht bin ich in der Lage, schweres menschliches Leiden zu beobachten. Ich habe Menschen gesehen, die dieses Leiden bewältigten und es besieigten, und andere, die darunter zusammenbrachen. Ich musste mich verschiedenen medizinischen Verfahren unterziehen und erlebte seltsame Formen des Umgangs mit meiner Per-

son. Aus der Distanz meines Krankenhausbetts konnte ich zuschauen, wie die Menschen in meiner Umgebung ihren Alltag bewältigten, ich konnte ihr Verhalten hinterfragen und über die Gründe spekulieren, warum wir so handeln, wie wir handeln.

Wegen meiner Narben, der Schmerzen, befremdlich wirkender medizinisch-orthopädischer Stützen und der Druckverbände, in die ich von Kopf bis Fuß einbandagiert war, blieb das Gefühl, vom normalen Alltagsleben abgeschnitten zu sein, auch nach dem Verlassen des Krankenhauses. Als ich meine ersten Schritte zurück in eine Wirklichkeit machte, die ich einst für selbstverständlich gehalten hatte, sah ich auch bei ganz alltäglichen Handlungen der Menschen genauer hin, etwa wie sie einkauften, Auto fuhren, anderen halfen, mit Kollegen interagierten, Risiken eingingen, kämpften, etwas Gedankenloses taten – und natürlich bekam ich dabei auch Einblick in das komplizierte Gewebe, das das Liebesleben bestimmt.

Mit dieser neuen Sichtweise begann ich, Psychologie zu studieren. Und schon bald waren mein Privatleben und mein Beruf eng miteinander verflochten. Die Behandlung mit Placebos gegen Schmerzen brachte mich dazu, Versuche durchzuführen, um die Wirkung von subjektiven Erwartungen auf schmerzhaftere Behandlungen besser zu verstehen. Der Gedanke an die Augenblicke, in denen die Ärzte eine negative Nachricht für mich hatten, weckte bei mir den Wunsch herauszufinden, wie man Patienten am besten Hiobsbotschaften überbringt. Und so gab es etliche Themen, die die Grenze zwischen dem Privaten und dem Beruflichen überschritten. Mit der Zeit erfuhr ich auch immer mehr über die Art und Weise, wie ich selbst Entscheidungen traf, und über das Verhalten der Menschen in meiner Umgebung. All das

fand vor über fünfundzwanzig Jahren statt, und seither habe ich den Großteil meiner Zeit damit verbracht, mehr Erkenntnisse über die menschliche Natur zu gewinnen – darüber, wo wir Fehler machen und was wir tun können, um unser Handeln und dessen Ergebnisse zu verbessern.

Nachdem ich viele Jahre wissenschaftliche Artikel über diese Themen verfasst hatte, begann ich, in allgemeinverständlicher und weniger akademischer Weise über meine Forschung und meine Erkenntnisse zu schreiben. Womöglich haben mir viele Menschen gerade deshalb von ihren persönlichen Problemen berichtet, weil ich ihnen ehrlich gesagt habe, dass meine Forschungsarbeit mit meinen eigenen negativen Erfahrungen zusammenhängt. Zwar wollten manche wissen, was die Sozialwissenschaft zu bestimmten Erlebnissen zu sagen hat, doch meistens baten sie mich um Rat zu ihren Problemen und deren Lösung.

Während ich so viele dieser Fragen wie möglich beantwortete, wurde mir klar, dass manche von allgemeinem Interesse waren. So kam es, dass ich von 2012 an in meiner unter dem Titel »Ask Ariely« erscheinenden Kolumne im *Wall Street Journal* mit Erlaubnis der Fragesteller öffentlich zu solchen Problemen Stellung nahm, die ein größeres Publikum angehen. Das Buch, das Sie hier in der Hand halten, enthält neben Fragen und Antworten, die noch nicht in der Presse erschienen sind, auch überarbeitete und erweiterte Antworten aus meiner Kolumne. Vielleicht ist es sogar am wichtigsten, dass Sie in diesem Buch wundervolle Zeichnungen des hervorragenden Karikaturisten William Haefeli finden, die meiner Meinung nach meine Antworten vertiefen, verbessern und erweitern.

Da haben Sie es. Einmal abgesehen von meiner Begabung zum Rationalisieren – macht irgendwas von alledem meine Ratschläge wertvoller, genauer oder nützlicher? Urteilen Sie selbst.

Mit irrationalen Grüßen  
Dan Ariely

# ÜBER ZUNEHMENDE VERPFLICHTUNGEN

*Lieber Dan,  
jedes Jahr vor Weihnachten fühle ich mich verpflichtet,  
allen, die ich kenne, Karten zu schicken, und jedes Jahr  
wird die Zahl größer. Inzwischen ist klar, dass mir die  
Sache völlig entgleitet. Kann ich dem entgehen, indem  
ich nur meinen wirklich engen Freunden schreibe?*

*Holly*

Vor ein paar Jahren wurde ich in die Church of Spiritual Humanism, die Kirche des spirituellen Humanismus, aufgenommen, daher sehe ich mich in der Lage, zu sagen, dass es vollkommen in Ordnung ist, wenn Sie nur guten Freunden schreiben. Als Sozialwissenschaftler glaube ich, dass niemand von denen, die Sie von Ihrer Liste streichen, beleidigt sein wird, und viele werden es nicht einmal bemerken. Wenn Sie diesen Schritt machen, werden sich Ihre Freunde auch nicht mehr so stark verpflichtet fühlen, Ihnen nächstes Jahr eine Karte zu schicken, so dass Sie ihnen wahrscheinlich auf diese Weise helfen, ihrerseits dasselbe Problem in den Griff zu bekommen. Und wenn Sie dem Weihnachtskarten-Wahn ganz entrinnen wollen, bleibt immer noch das Judentum.

*Freunde, Erwartungen, Glück*

## ÜBER DIE KUNST UND DAS VERGNÜGEN, NEIN ZU SAGEN



*»Und seit sie alle Punkte auf ihrer To-do-Liste abgehakt haben, leben sie glücklich und zufrieden zusammen.«*

*Lieber Dan,*

*vor kurzem bin ich befördert worden, und jetzt werde ich ständig aufgefordert, Dinge zu tun, die nichts mit meiner eigentlichen Arbeit, die ich sehr liebe, zu tun haben. Ich sehe ein, dass es notwendig ist, Mitarbeitern und dem Unternehmen insgesamt zu helfen, aber diese Aktivitäten beanspruchen zu viel von meiner Zeit und hindern mich daran, meiner eigentlichen Arbeit nachzugehen. Wie kann ich meine Prioritäten besser durchsetzen?*

*Francesca*

Ach ja – die Gefahren des Erfolgs. Eine Beförderung klingt in der Regel gut, doch viele müssen feststellen, dass damit zusätzliche Anforderungen und Belastungen verbunden sind. (Seltsamerweise scheinen wir das nicht in den Kopf zu kriegen, so dass wir bei jeder weiteren Beförderung wieder überrascht sind, welchen Preis wir dafür zahlen müssen.)

Aber zurück zu Ihrer Frage. Ihr neues Arbeitsleben stelle ich mir ungefähr so vor: Jeden Tag kommen nette Mitarbeiter, denen Sie helfen möchten, zu Ihnen und bitten Sie, etwas für sie zu tun. Die Bitte betrifft meist etwas, das in der Zukunft liegt – sagen wir, sie werden um etwas gebeten, das in einem Monat zu tun ist. Sie schauen auf Ihren Terminkalender, der für diesen Zeitraum noch ziemlich leer ist, und sagen sich: »Da ich in den nächsten vier Wochen bislang nur wenige Termine habe, kann ich wohl kaum nein sagen.« Aber damit begehen Sie einen Fehler. Diese Zukunft ist nicht wirklich frei von Terminen. Sie vernachlässigen lediglich die Details Ihrer Tätigkeit. Wenn der betreffende Tag bevorsteht, werden Sie alle möglichen Dinge zu tun haben. Bis dahin quillt Ihr Stundenplan quasi über – auch ohne die zusätzlichen An-

forderungen, die sich aus der Bitte ergeben. Und dann wünschen Sie sich, Sie hätten nein gesagt.

Dies ist ein weitverbreitetes Problem. Daher möchte ich drei einfache Hilfsmittel vorschlagen, die Ihnen helfen könnten, an Ihren eigenen Prioritäten festzuhalten.

Erstens: Jedes Mal, wenn Sie um etwas gebeten werden, fragen Sie sich, wie Sie darauf reagieren würden, wenn Sie es in der nächsten Woche tun sollten. Behalten Sie dies im Hinterkopf, schauen Sie auf Ihren Terminkalender und überlegen Sie, ob Sie andere Dinge absagen würden, um Zeit für diese Arbeit freizuschaukeln. Wenn das der Fall ist, sagen Sie zu. Wenn Sie der Sache aber keine Priorität vor Ihren anderen Verpflichtungen einräumen würden, sagen Sie einfach nein.

Zweitens: Wenn Sie um etwas gebeten werden, stellen Sie sich vor, Sie würden in Ihren Kalender schauen, ob Sie zusagen können, müssten aber feststellen, dass Sie an dem bestimmten Tag ausgebucht sind. Vielleicht sind Sie gar nicht in der Stadt. Dann versuchen Sie, Ihre emotionale Reaktion auf diese Tatsache einzuschätzen. Wenn Sie sich schlecht dabei fühlen, sollten Sie der Bitte nachkommen. Wenn Sie sich hingegen erleichtert fühlen, dass es leider nicht klappen wird, lehnen Sie ab.

Und schließlich drittens: Stellen Sie sich vor, Sie hätten bei einer Bitte, jemandem einen Gefallen zu tun, zugesagt, diese Bitte würde aber später wieder zurückgenommen. Wenn Sie dabei Freude empfinden, liegt die Antwort auf der Hand. Im Englischen gibt es für diese freudige Reaktion den schönen Ausdruck »cancel-elation«, der auf das Wort cancellation anspielt, aber durch den kleinen Silbeneinschub auch auf die Hochstimmung angesichts dieser Rücknahme verweist.

*Arbeitsplatz, Entscheidungen, langfristiges Denken*



# ÜBER DEN KNOBLAUCHEFFEKT

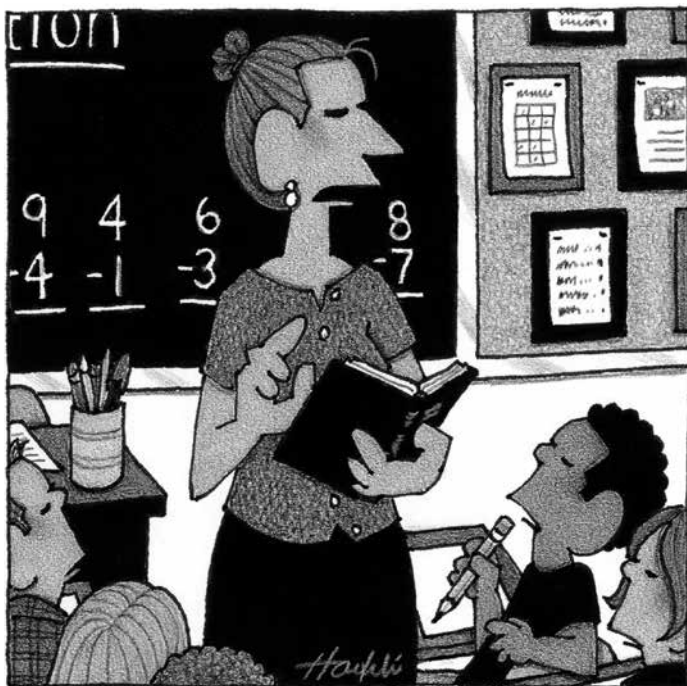
*Lieber Dan,  
vor kurzem hat mich meine Tochter dazu überredet,  
jeden Tag zwei Knoblauchzehen zu essen. Jetzt fühle  
ich mich schwungvoller und weniger gestresst. Liegt  
das wirklich am Knoblauch, oder handelt es sich um ei-  
nen Placebo-Effekt?*

*Yoram*

Ich weiß nicht viel über die Wirkung von Knoblauch, aber haben Sie schon einmal die Möglichkeit in Erwägung gezogen, dass Sie sich deshalb so viel wohler fühlen, weil die Menschen in Ihrer Umgebung Sie jetzt in Ruhe lassen?

*Essen und Trinken, Gesundheit, Mitmenschen*

## FRUSTRATION ÜBER NETFLIX



*»Wenn du zehn Eier in einem Korb hättest und zwei herausfallen und kaputtgehen würden, wie traurig wärest du dann?«*

*Lieber Dan,  
ich bin schon lange Netflix-User. Vor kurzem hat Netflix etwa 1800 Filme aus seinem Angebot gestrichen und ein paar sehr gute hinzugefügt. Ich weiß, dass ich wahrscheinlich nie einen dieser 1800 Filme angeschaut hätte, dennoch bin ich darüber verärgert, und ich überlege ernsthaft, Netflix den Rücken zu kehren. Wie kommt das?*

*Kristen*

Ich bin selbst Filmfan und kann deshalb Ihr Dilemma gut verstehen. Das grundlegende Prinzip hinter Ihrer emotionalen Reaktion ist Verlustaversion. Dabei handelt es sich um einen der elementarsten und bekanntesten Begriffe in der Sozialwissenschaft. Im Wesentlichen wird damit das Phänomen beschrieben, dass der Verlust einer Sache eine stärkere emotionale Wirkung hat als der Gewinn von etwas Vergleichbarem. In Ihrem Netflix-Fall nehmen Sie also die Löschung der Filme aus dem Programm als Verlust wahr und empfinden sie daher als schmerzhaft. Die Verlustaversion kann so stark sein, dass sie die Freude, Zugang zu Filmen zu bekommen, die objektiv besser sind als die aus dem Programm genommenen, überwiegt.

Ein weiterer Aspekt des psychischen Geschehens besteht darin, dass erfahrene Netflix-User wie Sie die neue Filmkollektion zwar als Problem und in verlustaversiver Weise wahrnehmen; andere Nutzer, die nur diese neue Reihe sehen und nicht die Erfahrung gemacht haben, dass ihnen etwas weggenommen wurde, das Angebot viel positiver bewerten.

Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse schlage ich Ihnen vor, Netflix eher als eine Art Museum zu betrachten. Als eine Institution, die Sie nicht mit bestimmten Fil-

men, sondern mit einer optimalen, bewusst zusammengestellten Auswahl versorgt. Bei Museen kämen wir nie auf die Idee, dass wir selbst einen Teil der dort vorhandenen Kunstwerke besäßen. Wir sind deshalb bei einem Ausstellungswechsel nicht verärgert. Ich schätze, dass Sie mehr Freude an Netflix haben, wenn es Ihnen gelingt, die Perspektive in dieser Weise zu wechseln.

*Unterhaltung, Verlustaversion, Werte*

## ÜBER DAS GRÜBELN BEIM JOGGEN

*Lieber Dan*

*ich höre oft Leute sagen, dass ihr Kopf nach dem Joggen klar ist und sie sich besser auf die großen Aufgaben während der Arbeit konzentrieren können. Kann das sein? Müssen wir Sport treiben, um klar denken zu können?*

*Sam*

Ich halte Joggen nicht unbedingt für die beste Methode, um einen klaren Kopf zu bekommen. Im Gegenteil, ich habe den Verdacht, dass es geradezu eine Garantie für die Entwicklung von Produkten und Praktiken ist, die Leiden, Not und Qual bringen, wenn man beim Joggen über die Arbeit grübelt. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, glaube ich, dass auf diese Weise auch der sogenannte Kundendienst für Kabelbetreiber entstanden ist.

*Arbeitsplatz, Erfahrungen, Leiden*

## WIE MAN EINE DIÄT EINHÄLT



*»Ich esse nicht. Ich nehme mein Medikament.«*

*Lieber Dan,  
die Frage, die ich habe, wird wahrscheinlich oft gestellt,  
da jeder irgendwann einmal eine Diät zu machen  
scheint. Sie lautet: Warum lassen wir zu, dass der unmittelbare  
Genuss des Essens unsere langfristigen Überlegungen  
zunichtemacht? Und wie können wir den  
Wunsch, zu essen und uns zu überessen, bezähmen?*

*Dafna*

Wie Sie selbst bereits bemerkt haben, widersprechen Diäten grundlegend unserer angestammten Natur. Oft haben wir phantastische Vorstellungen von dem Menschen, der wir sein wollen – was wir tun werden, was nicht, welche Entscheidungen wir treffen werden und welche nicht. Doch im Alltag übernehmen häufig unsere kurzfristigen Überlegungen das Steuer und wir verbannen unsere langfristigen Hoffnungen und Wünsche auf den Rücksitz (manchmal sogar in den Kofferraum des Wagens). Wenn wir keinen Hunger haben und jemand uns fragt, wie viele Nachspeisen wir wohl im Laufe des nächsten Monats essen werden, denken wir wahrscheinlich, na, eine vielleicht, höchstens zwei. Doch wenn wir in einem Restaurant sitzen. Wenn uns der Kellner die Dessertkarte vorlegt (oder, noch schlimmer, den Dessertwagen heranschiebt) und auch unser Lieblingsdessert dabei ist, denken wir ganz anders. Wir haben das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn wir jetzt keine Nachspeise essen. Kaum sehen wir die Triple-Chocolate-Torte, verschieben sich unsere Prioritäten. In der Verhaltensökonomik bezeichnet man diesen Vorgang als »Present Focus Bias« (Unmittelbarkeits-effekt).

Hinzu kommt noch, dass es wirklich schwer ist, eine Diät einzuhalten – viel schwerer, als etwa das Rauchen aufzugeben. Warum? Was das Rauchen betrifft, sind wir

entweder Raucher oder Nichtraucher. Bei der Diät können wir nicht so leicht zwischen Essern und Nicht-Essern eine Trennungslinie ziehen. Wir alle müssen essen, und so erhebt sich die Frage: Was essen wir, und wann genau hören wir auf zu essen? Und weil es dafür keine klaren Regeln gibt, ist es äußerst schwierig, sich an eine bestimmte Diät zu halten.

Wie also können wir dieses Problem in den Griff bekommen? Die einfachste Methode besteht darin, zu erkennen, wie groß die Versuchung sein kann, und sich von Beginn an von den Speisen fernzuhalten, die unsere Diät uns verbietet. Wenn wir keinen Kuchen zu Hause haben, essen wir wahrscheinlich überhaupt viel weniger Kuchen. Und wenn wir statt Kuchen Paprikaschoten vorrätig halten, essen wir Paprikaschoten, weil sie leicht erreichbar sind. Oder wir sagen uns, dass Nachspeisen einfach unannehmbar sind, oder wir nehmen uns vor, nur am Sabbat ein Dessert zu essen. Eine weitere brauchbare und relativ einfache Regel wäre, keine Limonaden, Säfte, Salzstangen oder Erdnüsse ins Haus zu lassen. Solch eine Vorgehensweise, also die strikte Einhaltung von Diätregeln, als wären sie geradezu religiöse Vorschriften, kann sehr nützlich sein. So können wir zu jedem Zeitpunkt feststellen, ob wir uns an unsere langfristigen Pläne halten oder nicht. Und das sollte uns helfen, das gewünschte Verhalten zu verstärken.

### *Diäten, Selbstkontrolle, Regeln*