

Inhaltsübersicht



Gewidmet meinem
„inneren Schweinehund“.
Und seinen unzähligen Verwandten,
die sich gerade von meinen Leserinnen
und Lesern kraulen und
füttern lassen.



EINLEITUNG

5

KAPITEL 1

Die Macht der Gewohnheit
21

KAPITEL 7

Erholung und Entspannung
133

KAPITEL 2

Veränderung und Umlernen
45

KAPITEL 8

Ernährung
149

KAPITEL 3

Blending
65

KAPITEL 9

Alltagsrituale
167

KAPITEL 4

Hilfe und Motivation
79

KAPITEL 10

Augenmaß
183

KAPITEL 5

Bei der Sache bleiben
99

KAPITEL 11

Digitales und Mobilität
201

KAPITEL 6

Bewegung
115

KAPITEL 12

Schlaf
221

LITERATURVERZEICHNIS

236