

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