

Inhalt

Prolog	Erstarrt zu Eis	7
1	Das Veränderungsparadoxon	
	Wir wissen, was wir verändern müssen, tun es aber nicht	9
2	Reine Willenssache	
	Die Überschätzung des inneren Schweinehundes	49
3	Der Feind in meinem Kopf	
	Der psychologische Nutzen und die Folgen	75
4	Das Lemminge-Phänomen	
	Normen sind der Tod jeder Veränderung	113
5	Dagegen ist kein Kraut gewachsen	
	Die veränderungsresistente Persönlichkeit – und nun?	161
6	Update für unser Gehirn	
	Transferstärke – das Geheimnis veränderungsstarker Menschen	177
7	Keim erkannt, Keim gebannt	
	Wie wir uns als Gesellschaft aus der Veränderungslähmung befreien	215
	Epilog Eisschmelze	229
	Anmerkungen	231