

Vorwort.....	6
Einleitung	8
Schritt 1: Übernimm Verantwortung und sieh den Tatsachen ins Auge!	16
Schritt 2: Fülle eine echte Entscheidung und definiere dein Ziel!	24
Schritt 3: Erkenne die gute Absicht deines Verhaltens!	37
Schritt 4: Verändere deine sabotierenden Glaubenssätze!	46
Schritt 5: Entwickle deinen ersten Lifestyleplan!	73
Schritt 6: Lerne die motivierenden Kräfte von Schmerz und Freude zu kontrollieren!	89
Schritt 7: Verändere deine Werte!	96
Schritt 8: Verändere dein Selbstbild!	110
Schritt 9: Sammle Erfahrungen, die dich deinem Ziel näher bringen!	121
Schritt 10: Mache es dir leichter, dein Ziel zu erreichen!	130

Auf in deinen neuen Lifestyle!	146
Danksagung.....	157
Literaturverzeichnis.....	159
Register.....	160