

1	Einleitung	11
1.1	Noch ein Change-Buch?	11
1.2	Der Wunsch hinter dem Buch.	16
1.3	Veränderung ist nicht gleich Entwicklung.	21
1.4	Probleme der Veränderung.	27
1.5	Die Arbeitsprinzipien des Gehirns	38
1.6	Die wichtigsten Systeme	48
2	Persönliche Veränderung	63
2.1	Möglichkeiten der Veränderung.	63
2.2	Motivation zur Veränderung	69
2.3	Selbsterkenntnis fördern.	86
2.4	Was der Veränderung entgegensteht	96
2.5	Das Streben nach Glück und Zufriedenheit	101
2.6	Unsere Gene	109
2.7	Persönlichkeit entwickeln.	114
2.8	Fähigkeiten lernen	118
2.9	Emotionen und Gefühle ändern	123
2.10	Emotionen und Körper beeinflussen sich wechselseitig	134
2.11	Angst – der Entwicklungskiller Nr. 1	141
2.12	Schwermut	150
3	Veränderung anderer	159
3.1	Menschen verändern	160
3.2	Die sozialen Systeme	168
3.3	Priming	178
3.4	Kommunikation	193
3.5	Teams und Firmen	208
4	Anhang	239
4.1	Fachbegriffe	239
4.2	Gefühlsausdrücke	243
4.3	Charakterstärken nach Seligman	245
4.4	Fragen stellen.	246
4.5	Mal etwas anders machen – Kultur entwickeln	247
	Literaturverzeichnis.	249
	Stichwortverzeichnis.	252