

# Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	I
Vorwort von Pietro Trabucchi	III
Einleitung: Die Macht der Gewohnheiten	3
Teil I – VORAUSSETZUNGEN	
1. Die Richtung des Lebens bestimmen	17
2. Der Mindset macht den Unterschied	45
Teil II – GRUNDLAGEN	
3. Die Anatomie der Gewohnheiten	67
4. Die Arbeit an den Signalen	77
5. So einfach, dass man nicht Nein sagen kann	101
6. Motivation	120
7. Die Grundlagen in der Praxis	135
8. Identitätsbasierte Gewohnheiten und wertorientierte Gewohnheiten	140
Teil III – ERGÄNZUNGEN	
9. Wechsel des Umfelds für Verhaltensänderungen	158
10. Das Feedback	172
11. Gewohnheiten zwischen Biologie und sozialer Situation	187

## Teil IV – DIE GEWOHNHEITEN IN DER PRAXIS

12. Mit 40 mühelos wieder in Form kommen.	
Meine Erfahrung	203
Zusammenfassung	224

## ANHANG

Interventionsprotokolle und Referenzschemata	229
Diskussionsleitfaden für einen Lesekreis	254
Danksagung	260
Das ist noch nicht alles	262
Ihre Hilfe für das Buch	264

## LISTE DER ÜBUNGEN UND GEWOHNHEITEN

Übung 1 – Das Tagebuch der Werte	29
Übung 2 – Ermitteln Sie Ihre 20 %	34
Übung 3 – Wählen Sie die Gewohnheit, die Sie sich aneignen wollen	36
Übung 4 – Der 1 % Faktor und Ihre Gewohnheit	59
Übung 5 – Signale einrichten	84
Übung 6 – Vereinfachen und komplexer machen	110
Übung 7 – Ihre Gewohnheit in Kurzfassung	115
Übung 8 – Motivation für die Gewohnheit, die Sie sich aneignen wollen	124
Übung 9 – Die Punkte verbinden	138
Übung 10 – Ihre Schlüsselgewohnheit	139
Übung 11 – Das Herzstück der Zwiebel	146
Übung 12 – Einen Zusammenhang zwischen Gewohn- heiten und Werten herstellen	155

Übung 13 – In Ihr Umfeld eingreifen	168
Übung 14 – Messen, um Feedback zu erhalten	176
Übung 15 – Ihre biologischen Barrieren erkennen	189
Übung 16 – Die fünf Personen, mit denen Sie die meiste Zeit verbringen	196
Gewohnheit 1 – Meine drei täglichen Ziele	75
Gewohnheit 2 – Meine Dankbarkeit	86
Gewohnheit 3 – Mein Bewusstsein erweitern	89
Gewohnheit 4 – Sich körperlich mehr bewegen	92
Gewohnheit 5 – Werte und Erziehung in Bezug auf Kinder	93
Gewohnheit 6 – Ein Video pro Tag; von Marco Montemagno	111
Gewohnheit 7 – Ein Team in 60 Sekunden koordinieren	115
Gewohnheit 8 – Um 6 Uhr morgens aufstehen	136
Gewohnheit 9 – Wie man schlechte Gewohnheiten eindämmt 2.0	170
Gewohnheit 10 – Ein Euro zur Verbesserung Ihrer Beziehungen	181
Gewohnheit 11 – Die To-Do-Liste	182
Gewohnheit 12 – Die Routine von Giorgio Nardone	185
Gewohnheit 13 – Die Shutdown-Routine	185
Gewohnheit 14 – Ein TED-Talk pro Tag	197
Gewohnheit 15 – Der Mastermind	197
Gewohnheit 16 – Die Ausbildung	198