

INHALT

<i>Soforthilfe</i>	9
<i>Einführung</i>	11

TEIL I

Die Grundlagen

DIE WISSENSCHAFT DER GEWOHNHEITSBILDUNG:

Ein kurzer Überblick über die Theorie der Verhaltensänderung	21
--	----

<i>Täglich ein Prozent besser</i>	21
<i>Das Plateau des schlummernden Potenzials</i>	25
<i>Systeme statt Ziele</i>	28
<i>Identitätsbasierte Gewohnheiten</i>	30
<i>Die Gewohnheitsschleife</i>	33
<i>Die vier Gesetze der Verhaltensänderung</i>	37

GEWOHNHEITSANALYSE:

Ihre aktuelle Lage erkennen und die Weichen für den Erfolg stellen	39
<i>Die Kraft der Analyse</i>	39

TEIL II

Die vier Gesetze der Verhaltensänderung

DAS ERSTE GESETZ:

Die Gewohnheit muss offensichtlich sein	93
<i>Grundlegendes zur Gestaltung von Auslösereizen</i>	95
<i>Realisierungsintentionen</i>	97
<i>Gewohnheitskopplung</i>	102
<i>Gewohnheitskopplung innerhalb einer Routine</i>	106
<i>Gewohnheitskopplung für Fortgeschrittene</i>	115
<i>Automatische Abläufe bewusst machen</i>	116
<i>Zeigen und benennen</i>	118
<i>Auf den Kontext kommt es an</i>	123
<i>Analyse der Umgebung</i>	126
<i>Ein förderliches Umfeld gestalten</i>	133
<i>Umgebungsgestaltung für Fortgeschrittene</i>	140
<i>Fazit: Das erste Gesetz der Verhaltensänderung</i>	145
<i>Spickzettel: Das erste Gesetz der Verhaltensänderung</i>	146
<i>Zwischenbilanz</i>	148

DAS ZWEITE GESETZ:

Die Gewohnheit muss attraktiv sein	151
<i>Bedürfniskombinationen</i>	155
<i>Motivationsrituale</i>	161
<i>Für Spaß sorgen</i>	166
<i>Verlangen erkennen</i>	169
<i>Die Kraft des richtigen Mindsets</i>	173
<i>Neue Lösungen finden</i>	176
<i>Die Rolle der sozialen Einflüsse</i>	179
<i>Analyse des sozialen Umfelds</i>	181
<i>Soziale Unterstützung für Ihre Gewohnheiten</i>	186
<i>Die richtige Unterstützung finden</i>	190

<i>Fazit: Das zweite Gesetz der Verhaltensänderung</i>	194
<i>Spickzettel: Das zweite Gesetz der Verhaltensänderung</i>	195
<i>Zwischenbilanz</i>	196

DAS DRITTE GESETZ:

<i>Die Gewohnheit muss einfach sein</i>	199
<i>Die Zwei-Minuten-Regel</i>	202
<i>Der richtige Zeitpunkt zum Aufhören</i>	206
<i>Angenehme Gewohnheiten skalieren</i>	207
<i>Gewohnheitsgestaltung</i>	210
<i>Die entscheidenden Momente meistern</i>	213
<i>Der Einfluss des Aufwands</i>	217
<i>Analyse der Umgebung</i>	218
<i>Durch Umgebungsgestaltung Gewohnheiten erleichtern</i>	226
<i>Durch die Umgebung das Verhalten steuern</i>	230
<i>Fehlschläge erschweren</i>	233
<i>Selbstbindung</i>	234
<i>Gewohnheiten automatisieren</i>	238
<i>Einmalige Aktionen</i>	242
<i>Fazit: Das dritte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	244
<i>Spickzettel: Das dritte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	245
<i>Zwischenbilanz</i>	247

DAS VIERTE GESETZ:

<i>Die Gewohnheit muss befriedigend sein</i>	251
<i>Verstärkung</i>	254
<i>Vermeidungsverhalten verstärken</i>	257
<i>Gewohnheitstracking</i>	260
<i>Verwendung von Gewohnheitstrackern</i>	263
<i>Rechenschaftspartner</i>	266
<i>Gewohnheitsvertrag</i>	269
<i>Fazit: Das vierte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	272

<i>Spickzettel: Das vierte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	273
<i>Zwischenbilanz</i>	274

TEIL III

Ihre Gewohnheiten im Alltag

DAS RICHTIGE MINDSET FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG	279
<i>Aktion statt Perfektion</i>	280
<i>Langfristig denken</i>	284
<i>Das Ziel im Blick behalten</i>	287
<i>Rückschläge einplanen und schnell überwinden</i>	290
<i>Anpassungsfähig und flexibel bleiben</i>	293
<i>Ständige Überprüfung</i>	296

TOOLBOX

GEWOHNHEITSÜBERBLICK:

<i>Die effektivsten Strategien auf einer Seite</i>	303
<i>Kurzanleitung zum Aufbau neuer Gewohnheiten</i>	305
<i>Kurzanleitung zur Überwindung von Gewohnheiten</i>	306
<i>Spickzettel: Gute Gewohnheiten entwickeln</i>	307
<i>Spickzettel: Schlechte Gewohnheiten loswerden</i>	310
<i>Gewohnheitstracker</i>	312