

# 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:**

Die Gewohnheit muss einfach sein .....	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:**

Die Gewohnheit muss befriedigend sein .....	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

<b>DAS RICHTIGE MINDSET FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG</b> .....	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:

Die effektivsten Strategien auf einer Seite .....	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