

Inhalt

Mehr Willensstärke für ein besseres Leben	5
▪ Warum es sich lohnt, die Willenskraft zu steigern	6
▪ Jetzt oder später? Das Genuss-Dilemma	10
▪ Eine Wissenschaft für sich: Was Willensstärke wirklich ist	17
▪ Warum auch der stärkste Wille irgendwann schlappmacht	22
 Willenskraft-Fallen erkennen und vermeiden	 29
▪ Falle 1: An die eigene Vernunft appellieren	30
▪ Falle 2: Moralisch denken und Opfer bringen	33
▪ Falle 3: Streng mit sich sein	39
▪ Falle 4: Der Traum von der besseren Zukunft	46
 Willenskraft schonen und ausbauen	 51
▪ Ruhe, Kraft und Klarheit	52
▪ Schluss mit dem Zwangsdopamin	55
▪ Reduzieren Sie Ihre Stressoren	61
▪ Trainingseinheiten für Ihre Willenskraft	66
▪ So setzen Sie zusätzliche Willensenergien frei	71
▪ Wählen Sie wirklich motivierende Ziele	78

Willensstark zum Ziel	83
▪ Aller Anfang ist schwer: Wie Sie sich selbst trickreich überwinden	84
▪ Stärken Sie Ihre Zuversicht	89
▪ Warum eine gute Planung so wichtig ist	91
▪ Besser haushalten mit der Willenskraft	97
▪ Durchhalten leicht(er) gemacht	101
▪ Wie steht es um Ihr Stimmungsmanagement?	103
 Dauerhaft willensstark mit bewusstem Handeln	 115
▪ Wappnen Sie sich gegen Ihre Verführer	116
▪ Seien Sie ehrlich zu sich selbst	119
▪ Ihr neues Erfolgsprinzip: Bewusst(er) entscheiden	120
▪ Stichwortverzeichnis	125