

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