

Inhalt

Vorwort	6
1. Zwischen Wunsch und Wirklichkeit	9
Die (Miss-)Erfolgsquote der Veränderung	10
Veränderung ist möglich	11
Gehirngerechte Strategie	14
2. Was sind eigentlich Gewohnheiten?	17
Die Natur der Gewohnheiten	18
Sinn und Zweck von Gewohnheiten	23
Selbst- und Weltbild	28
3. Wie entstehen Gewohnheiten?	33
Die Programmierung des Autopiloten	34
Übung macht den Meister	39
Die „magischen“ zehn Wochen	42
4. Sich von Gewohnheiten trennen	51
Die Gewohnheitsschleife	52
Charles Duhiggs Selbstversuch	62
Die fünf Schritte zur Veränderung	67
5. Sich neue Gewohnheiten antrainieren	73
Den Veränderungsprozess starten	74
Das Durchhaltevermögen stärken	80
Die Erfolge wahrnehmen	86

Fast Reader	89
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96