

Einleitung:	
Veränderungen sind möglich (und können sogar	
Spaß machen) . . . . .	9
1    Die Bestandteile menschlichen Verhaltens. . . . .	38
2    Motivation – Die passenden Verhaltensweisen	
finden . . . . .	72
3    Machbarkeit – So einfach wie möglich. . . . .	120
4    Auslöser – Die Kraft des <i>Nachdem</i> . . . . .	162
5    Gewohnheiten entstehen durch Emotionen . . . . .	212
6    Von kleinen Gewohnheiten zu großen	
Veränderungen . . . . .	266
7    Schlechte Angewohnheiten auflösen –	
Ein systematischer Ansatz . . . . .	320
8    Sich gemeinsam verändern . . . . .	372
Schlussbetrachtungen:	
Die kleinen Veränderungen, die alles verändern . . . . .	431