

# Inhalt

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

<b>Fast Reader</b>	<b>89</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>