

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Transformation zu nachhaltiger Lebensführung | 9 |
| Die UN-Nachhaltigkeitsziele | 10 |
| Die große Beschleunigung und der perfekte Sturm | 12 |
| „Tu du’s“ gegen Klimawandel | 13 |
| Transformation ins Neuland | 16 |
| 2. Nachhaltig Verhalten ändern | 19 |
| Das Zürcher Ressourcen Modell® | 20 |
| Die Theorie U | 22 |
| 3. Die Grundlagen des ZRM® | 25 |
| Der Rubikon-Prozess | 26 |
| Die zwei Systeme | 33 |
| Somatische Marker | 36 |
| Das Handeln steuern | 40 |
| 4. Vom Wunsch zum Ziel | 43 |
| Mein Thema finden | 44 |
| Mein Bild wählen | 47 |
| Ideenkorb und Affektbilanz | 50 |
| SMART-Ziel und Motto-Ziel | 58 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Unterstützende Ressourcen aufbauen | 65 |
| Neuronale Plastizität | 66 |
| Den Ressourcenpool füllen | 67 |
| 6. Zielrealisierend handeln | 77 |
| Situationstypen | 78 |
| Weitere Ressourcen für B-Situationen | 83 |
| Wenn-dann-Pläne | 85 |
| Fast Reader | 87 |
| Die Autorin | 93 |
| Weiterführende Literatur | 94 |
| Register | 96 |