

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