Inhaltsverzeichnis

Vorwort ....................................................................... 7

**I. Leben auf Autopilot. Oder: Die Macht der**

**Gewohnheit** ......................................................... 11

1. Warum Sie tun, was Sie tun ................................. 14

2. Zähneputzen, ohne nachzudenken ....................... 21

3. Gewohnheiten etablieren ..................................... 25

**II. Anders denken. Oder: Warum sich Ausdauer**

**lohnt** .................................................................... 39

4. Achtsam sein und Verantwortung übernehmen ... 40

5. Finden Sie heraus, was Sie wollen ........................ 42

6. Was ist Erfolg und wer entscheidet eigentlich darüber,

ob man ihn hat? .......................................... 47

**III. Motivation und Willenskraft. Oder: Den Tatendrang**

**trainieren** ................................................... 57

7. Warum Motivation so wichtig ist ........................ 65

8. Intrinsische versus extrinsische Motivation .......... 66

9. Wie entwickelt sich Motivation? ......................... 67

**IV. Erfolgsgewohnheiten etablieren. Oder: Den inneren**

**Schweinehund überwinden** ............................ 75

10. Ihre Umgebung hilft Ihnen auf dem Weg zum

Erfolg .................................................................. 78

11. Die perfekte Zielsetzung für Ihren Erfolg ............ 83

12. Ziele versus Wünsche .......................................... 89

13. Den Erfolgs-Turbo zünden .................................. 90

**V. Ohne Fleiß, kein Preis. Oder: Raus aus der**

**Bequemlichkeitsfalle!** ........................................... 97

14. Von allein läuft es nicht ....................................... 102

15. Machen Sie Ihren Fortschritt messbar .................. 105

16. Vereinfachen Sie Ihre Sachen ............................... 105

17. Lebenslanges Lernen ............................................ 108

18. Die Extrameile gehen ........................................... 115

**VI. Niederlagen wegstecken. Oder: Warum die richtige**

**Einstellung zählt** .......................................... 121

19. Positives Feedback – nichts einfacher als das ....... 124

20. Was wir von erfolgreichen Menschen lernen können

...................................................................... 125

21. Gewohnheiten lassen sich nicht über Nacht

ändern ................................................................. 133

22. Mit neuen Gewohnheiten gegen die Prokrastination

...................................................................... 139

**VII. Mach’s mal anders. Oder: Gewohnheiten durchbrechen**

................................................................ 147

23. Kleine Schritte – große Wirkung .......................... 150

24. Klarheit hilft – eine Standortbestimmung ............ 157

25. Das Gewohnheitsrad® ........................................ 160

**VIII. Blockaden lösen. Oder: Wo der Hemmschuh**

**drückt** .................................................................. 173

26. Wie Sie Blockaden in Unternehmen auflösen ....... 176

27. Die vier häufigsten Fehler, die neue Gewohnheiten

scheitern lassen .................................................... 178

28. Probleme lösen, statt davonzulaufen ................... 185

29. Lassen Sie uns Ihre Probleme angehen! ................ 188

Nachwort ..................................................................... 192

Sie wollen noch mehr? .................................................. 195

Literaturverzeichnis ...................................................... 195

Anmerkungen ............................................................... 197