Inhaltsverzeichnis

1 Kofferpacken 13
Worum geht es in diesem Buch eigentlich?

2 Wellness Lounge 15
Wie entstehen Gewohnheiten? Wie wird Verhalten gelernt?
Was ist eine Belohnung, was eine Bestrafung? Was ist eine Spätfolge?
Was unterscheidet „gute“ von „schlechten“ Gewohnheiten?
Wie wird eigentlich Verhalten gelernt 16
Die Rolle der Bedeutsamkeit 20
Regelmäßigkeit tut not 22
Auch die Zeit ist tätig: Spätfolgen 24
Grüße aus dem Neandertal 28

3 Reisegefährten 31
Was passiert, wenn Belohnung und Bestrafung miteinander konkurrieren?
Was oder wer kann die Selbstveränderung unterstützen?
Wie kann man sich im Team gegenseitig beim Verändern begleiten?
Vom Sockenausziehen 32
Mailverkehr 35

4 Die perfekte Reiseroute 37
Warum reichen Erklärungen nicht aus? Gibt es eine perfekte Methode zur Veränderung?
Was ist ein Halo-Effekt? Welche Spätfolgen werden von der Veränderung erwartet?
Welche sind realistisch? Benötigt Veränderung Willensstärke?
Welches Verhalten unterliegt der eigenen Kontrolle?
Wie formuliert man ein Ziel?
Der ideale Weg 37
Dualismus und Durcheinander 38
Sie erinnern sich? 40
Zwei Fliegen mit einer Klappe 42
Wir müssen nur wollen 47
Der Weg ist das grobe Ziel 51

5 Das Ticket 53
Welches Verhalten soll verändert werden? Wie kann man herausfinden, was wirklich das Problem ist? An welchen Ecken besteht Veränderungsbedarf?
Wie schafft man es, nicht in den falschen Zug einzusteigen? 54
Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer 55
Die Super-Schuldner-Tester-Nanny 56
Schöner Wohnen mit Gewohnheiten 57
Wohin soll es gehen? 58
Licht aus! Spot an! 59
Der Einstieg 59
Der Ausstieg 60
Ernährung 60
Bewegung 61
Drogen 61
Geld 62
Ihre Beziehungen zu anderen Menschen 62
Prokrastiniert es wieder? 63
Zwei Adrenalin aufs Haus! 65
Am Ticketschalter 68

6 Proviant – Kekse! 69
Was passiert, wenn es keine Bestrafung gibt? Wie bedeutungsvoll und schnell muss eine Belohnung erfolgen? Welche Strategien helfen, Verhalten aufrechtzuerhalten? Was ist Toleranzentwicklung? Wie führt man ein Selbstbeobachtungsprotokoll? Welcher Fokus auf das Verhalten ist sinnvoll?
Brauche ich das? 72
Because I can! 75
Der Sultan von Brunei 75
„Wehe, wenn sie losgelassen!“ 77
Die Maßlosigkeit der Miniportion 79
Eine Strategie muss her! 80
Protokollant gesucht 80
Wald, Bäume, Baby-Bäume und Blättchen 83

7 Auf der Suche nach dem Auslöser 85
Was ist ein Auslöser? Welche Auslöser gehören zu der Gewohnheit?
Wie geht man mit Auslösern um? Ignorieren oder nicht?
Was sind interne und externe Auslöser?
Die Angst des Verhaltens beim Elfmeter 88
Händchenhalten 90
„Oh Schmerz, lass nach!“ 92
Interne und externe Auslöser 94

8 Von Heilquellen und Zaubertränken 97
Wie kann man der Wirkung von Auslösern vorbeugen?
Wie viel Prophylaxe ist nötig? Was ist Selbstfürsorge? Was ist ein Adrenalin-Junkie?
Mit welchem Kraftstoff bewegen Sie sich durch Ihr Leben?
Wo stufen Sie sich ein? 98
Was verbirgt sich hinter dem magischen Ausdruck
„Selbst-Fürsorge“? 100
Aufbau Ost 103
Bio-Diesel 104
Willkommen zurück: Adrenalin 105
Die Süße des Lebens 107

9 Zimmer mit Aussicht 109
Kann man Spätfolgen planen? Wie kann man mit dem Sich-Sorgen-Machen umgehen?
Welche Rollen spielen Erfahrungen aus der Vergangenheit?
Wie filtert man Wahrnehmung? Welche Rolle spielt kognitive Dissonanz?
Was bedeutet „Vorwegnahme unangenehmer Folgen“?
Spätfolgen vorhersehen 109
Blick in die Glaskugel 109
Propheten unter sich 110
Zeugenschutzprogramm 110
Von Fischen und Nüssen 112
Vier Sorten Beeren gegen 40 Fernsehsender 113
Diskussion über die Evolution 116
Der passende Filter 118

Marians magische Muster 119
Master of Desaster 122
Vorwegnahme unangenehmer Folgen 122

10 Umleitung oder: Wo es schon mal nicht langgeht 125
Was passiert, wenn Belohnungen wegfallen? Was ist eine intermittierende Verstärkung?
Kann man eine Bestrafung gegen eine andere austauschen?
Welche Rolle spielt die Vermeidung?
Mrs Pumphrey's Trickey Woo 125
Von nichts kommt nichts 127

11 (Wied)-Erholung 131
Wie schnell geht Veränderung? Wie funktioniert eine Übungsphase?
Wie viele Wiederholungen sind für ein neues Verhalten nötig?
Welche Rolle spielt die Frustrationstoleranz?
Erdbeben wirken 132
Ball oder Keule 134
Ich hab dir schon 100-mal gesagt …! 135
… und schon gar keine "sex machine" 139

12 Individualtourismus 141
Welche Vorlieben und Gewohnheiten bringen wir aus der Kindheit mit?
Wie sieht die individuelle Konditionierungsgeschichte aus?
Was ist Selbstwert und wie wird er geformt?
Ohren spitzen! 141
Vom Wert des Selbst 145

13 Denkmalpflege 149
Was ist Prägung und welche Rolle spielt sie für unser Verhalten?
Kann Belohnung falsch funktionieren? Was sind Glaubenssätze?
Wie werden Vorbilder gewählt?
Die Sache mit der Konradschen Ente 149
Trau keinem Fremden! 151
Von Fertigsuppen aus Tüten und Saftcocktails mit Schirmchen 154

14 Wunsch nach Sicherheit: der Airbag 157
Welche Bestrafungen hält das Leben für uns bereit? Kann man sich davor schützen?
Machen negative Dinge, die uns widerfahren, Sinn?
Welche Erste-Hilfe-Mittel können im schlimmsten Fall helfen?
Wie trainiert man seine Frustrationstoleranz?
Die Nancy-Kerrigan-Frage 159
Ein Erste-Hilfe-Kästchen 160
Gelegenheit für Schnappschüsse 163

15 Ankunft 167
Welche Nebenwirkungen bringt Veränderung mit sich?
Wie reagiert das Umfeld auf erfolgreiche Veränderung?
Im Jammertal 168

16 Andere auf die Reise schicken 171
Wie ändert man das Verhalten seiner Mitmenschen?
Warum ist es so viel interessanter, alle anderen zu verändern als sich selbst?
Warum können Menschen mit großen Problemen für andere so attraktiv sein?
Vom Kehren vor fremden Türen 173
In meiner Badewanne bin ich Kapitän 174
Dracheneier sammeln 175

17 Blick auf die Landkarte 179
An welchen Stellen des Systems setzt man ein,
wenn man sein eigenes Verhalten ändern will?
Strategien zum Abschreck-Check 179

18 Zu neuen Ufern 185
Welche neuen Erfahrungen sind hilfreich? Welche Rolle spielt die Akzeptanz?
Wie – und vor allem warum – kommuniziert man mit Persönlichkeitsanteilen?
Und was ist überhaupt ein Persönlichkeitsanteil?
Experimente 185
Akzeptanz 186
Was bin ich? 189

Mein Freund Harvey 192
Einen hab' ich noch 196

19 Nachwort 197

Literatur 203