



Inhaltsverzeichnis

1 Kofferpacken	13
<i>Worum geht es in diesem Buch eigentlich?</i>	
2 Wellness Lounge	15
<i>Wie entstehen Gewohnheiten? Wie wird Verhalten gelernt?</i>	
<i>Was ist eine Belohnung, was eine Bestrafung? Was ist eine Spätfolge?</i>	
<i>Was unterscheidet „gute“ von „schlechten“ Gewohnheiten?</i>	
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
<i>Was passiert, wenn Belohnung und Bestrafung miteinander konkurrieren?</i>	
<i>Was oder wer kann die Selbstveränderung unterstützen?</i>	
<i>Wie kann man sich im Team gegenseitig beim Verändern begleiten?</i>	
Vom Sockenausziehen	32
Mailverkehr	35
4 Die perfekte Reiseroute	37
<i>Warum reichen Erklärungen nicht aus? Gibt es eine perfekte Methode zur Veränderung?</i>	
<i>Was ist ein Halo-Effekt? Welche Spätfolgen werden von der Veränderung erwartet?</i>	
<i>Welche sind realistisch? Benötigt Veränderung Willensstärke?</i>	
<i>Welches Verhalten unterliegt der eigenen Kontrolle?</i>	
<i>Wie formuliert man ein Ziel?</i>	
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
<i>Welches Verhalten soll verändert werden? Wie kann man herausfinden, was wirklich das Problem ist? An welchen Ecken besteht Veränderungsbedarf?</i>	
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
<i>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?</i>	
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
<i>Was ist ein Auslöser? Welche Auslöser gehören zu der Gewohnheit?</i>	
<i>Wie geht man mit Auslösern um? Ignorieren oder nicht?</i>	
<i>Was sind interne und externe Auslöser?</i>	
Die Angst des Verhaltens beim Elfmeter	88
Händchenhalten	90
„Oh Schmerz, lass nach!“	92
Interne und externe Auslöser	94
8 Von Heilquellen und Zaubetränken	97
<i>Wie kann man der Wirkung von Auslösern vorbeugen?</i>	
<i>Wie viel Prophylaxe ist nötig? Was ist Selbstfürsorge? Was ist ein Adrenalin-Junkie?</i>	
<i>Mit welchem Kraftstoffbewegen Sie sich durch Ihr Leben?</i>	
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
<i>Kann man Spätfolgen planen? Wie kann man mit dem Sich-Sorgen-Machen umgehen?</i>	
<i>Welche Rollen spielen Erfahrungen aus der Vergangenheit?</i>	
<i>Wie filtert man Wahrnehmung? Welche Rolle spielt kognitive Dissonanz?</i>	
<i>Was bedeutet „Vorwegnahme unangenehmer Folgen“?</i>	
Spätfolgen vorhersehen	109
Blick in die Glaskugel	109
Propheten unter sich	110
Zeugenschutzprogramm	110
Von Fischen und Nüssen	112
Vier Sorten Beeren gegen 40 Fernsender	113
Diskussion über die Evolution	116
Der passende Filter	118

Marians magische Muster	119
Master of Disaster	122
Vorwegnahme unangenehmer Folgen	122
10 Umleitung oder: Wo es schon mal nicht langgeht	125
<i>Was passiert, wenn Belohnungen wegfallen? Was ist eine intermittierende Verstärkung?</i>	
<i>Kann man eine Bestrafung gegen eine andere austauschen?</i>	
<i>Welche Rolle spielt die Vermeidung?</i>	
Mrs Pumphrey's Trickey Woo	125
Von nichts kommt nichts	127
11 (Wied)-Erholung	131
<i>Wie schnell geht Veränderung? Wie funktioniert eine Übungsphase?</i>	
<i>Wie viele Wiederholungen sind für ein neues Verhalten nötig?</i>	
<i>Welche Rolle spielt die Frustrationstoleranz?</i>	
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
<i>Welche Vorlieben und Gewohnheiten bringen wir aus der Kindheit mit?</i>	
<i>Wie sieht die individuelle Konditionierungsgeschichte aus?</i>	
<i>Was ist Selbstwert und wie wird er geformt?</i>	
Ohren spitzen!	141
Vom Wert des Selbst	145
13 Denkmalpflege	149
<i>Was ist Prägung und welche Rolle spielt sie für unser Verhalten?</i>	
<i>Kann Belohnung falsch funktionieren? Was sind Glaubenssätze?</i>	
<i>Wie werden Vorbilder gewählt?</i>	
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
<i>Welche Bestrafungen hält das Leben für uns bereit? Kann man sich davor schützen?</i>	
<i>Machen negative Dinge, die uns widerfahren, Sinn?</i>	
<i>Welche Erste-Hilfe-Mittel können im schlimmsten Fall helfen?</i>	
<i>Wie trainiert man seine Frustrationstoleranz?</i>	
Die Nancy-Kerrigan-Frage	159
Ein Erste-Hilfe-Kästchen	160
Gelegenheit für Schnappschüsse	163
15 Ankunft	167
<i>Welche Nebenwirkungen bringt Veränderung mit sich?</i>	
<i>Wie reagiert das Umfeld auf erfolgreiche Veränderung?</i>	
Im Jammertal	168
16 Andere auf die Reise schicken	171
<i>Wie ändert man das Verhalten seiner Mitmenschen?</i>	
<i>Warum ist es so viel interessanter, alle anderen zu verändern als sich selbst?</i>	
<i>Warum können Menschen mit großen Problemen für andere so attraktiv sein?</i>	
Vom Kehren vor fremden Türen	173
In meiner Badewanne bin ich Kapitän	174
Dracheneier sammeln	175
17 Blick auf die Landkarte	179
<i>An welchen Stellen des Systems setzt man ein, wenn man sein eigenes Verhalten ändern will?</i>	
Strategien zum Abschreck-Check	179
18 Zu neuen Ufern	185
<i>Welche neuen Erfahrungen sind hilfreich? Welche Rolle spielt die Akzeptanz?</i>	
<i>Wie – und vor allem warum – kommuniziert man mit Persönlichkeitsanteilen?</i>	
<i>Und was ist überhaupt ein Persönlichkeitsanteil?</i>	
Experimente	185
Akzeptanz	186
Was bin ich?	189

Mein Freund Harvey	192
Einen hab' ich noch	196
19 Nachwort	197
Literatur	203