

INHALT

Einführung	7
----------------------	---

TEIL I

DER SCHWEINEHUND IM ALLTAG	13
----------------------------	----

TEIL II

TRICKS UND TAKTIKEN DER SCHWEINEHUNDE	31
---------------------------------------	----

1. Der verhinderte Entschluss	36
2. Der Wurm in der Entscheidung	59
3. Sabotage der Ausführung	67
4. Nach dem Sieg des Schweinehundes	87

TEIL III

STRATEGIEN IM UMGANG MIT DEM SCHWEINEHUND	103
---	-----

5. Den Schweinehund akzeptieren	108
6. Die Macht der Sprache	118
7. Von der hohen Kunst der Selbstmotivation	126
8. Strategisches Rüstzeug in fünf Schritten	141
9. Spezialtipps für dauerhafte Verhaltensänderungen	179



10. Weitere Hilfen: Verbündete – Commitments – Investments	197
11. Die Verhandlung mit dem Schweinehund	205
12. Schweinehunde-Training und Schweinehunde-Tagebuch	208
13. Im Überblick: Die 50 besten Tipps im Umgang mit dem Schweinehund	223
14. Fazit	234
Und was danach geschah	235
Literatur für Ihren Schweinehund	238