

Inhalt

Einführung: Meine Geschichte	9
------------------------------------	---

Die Grundlagen

Wieso minimale Veränderungen

Großes bewirken	23
------------------------------	-----------

1 Die überraschende Macht kleiner Gewohnheiten	25
2 So prägen Ihre Gewohnheiten Ihre Identität (und umgekehrt)	45
3 In vier einfachen Schritten zu besseren Gewohnheiten	61

Das erste Gesetz

Die Gewohnheit muss offensichtlich sein	77
--	-----------

4 Der Mann, mit dem irgendetwas nicht stimmte	79
5 Der beste Weg zu neuen Gewohnheiten	91
6 Motivation wird überbewertet, oft ist das Umfeld wichtiger	105
7 Das Geheimnis der Selbstbeherrschung	119

Das zweite Gesetz

Die Gewohnheit muss attraktiv sein 127

- 8 So wird eine Gewohnheit unwiderstehlich..... 129
- 9 Die Rolle von Familie und Freunden
bei der Gestaltung Ihrer Gewohnheiten 143
- 10 Ursachen für schlechte Gewohnheiten
ermitteln und abstellen 157

Das dritte Gesetz

Die Gewohnheit muss einfach sein 171

- 11 Gehen Sie langsam, aber niemals rückwärts 173
- 12 Das Gesetz der geringsten Anstrengung..... 181
- 13 Mit der Zwei-Minuten-Regel dem
Aufschieben ein Ende setzen 195
- 14 So werden gute Gewohnheiten unvermeidlich
und schlechte Gewohnheiten unmöglich 207

Das vierte Gesetz

Die Gewohnheit muss befriedigend sein 219

- 15 Das oberste Gebot der Verhaltensänderung..... 221
- 16 So behält man gute Gewohnheiten im Alltag bei ... 235
- 17 So kann ein Rechenschaftspartner alles ändern..... 249

Taktiken für Fortgeschrittene	
Für alle, denen gut nicht gut genug ist	261
18 Die Wahrheit über Talent (wann die Gene eine Rolle spielen und wann nicht)	263
19 Die Goldlöckchen-Regel: So bleibt man im Leben und bei der Arbeit motiviert	279
20 Die Kehrseite guter Gewohnheiten	289
 Fazit: Das Geheimnis dauerhaften Erfolgs	 303
 Anhang	 307
Was Sie als Nächstes lesen könnten	309
Kleine Erkenntnisse aus den vier Gesetzen	311
So lassen sich diese Erkenntnisse auf Unternehmen übertragen	319
So lassen sich diese Erkenntnisse in der Erziehung nutzen	321
Dank	323
Anmerkungen	327
Register	357