

Inhalt

Vorwort	9	
1	Zum Einstieg	11
1.1	Der „innere Schweinehund“ – ein Kennenlernen	11
1.2	Der Schweinehund im Studium	19
1.3	Zu diesem Buch	23
2	So tickt der Schweinehund	27
2.1	Überblick	27
2.2	Warum wir tun, was wir tun	28
2.2.1	Was ist Motivation?	28
2.2.2	Extrinsische und intrinsische Motivation	29
2.2.3	Unsere inneren Antriebskräfte	36
2.3	Der Weg vom Vorsatz zum erreichten Ziel	44
2.3.1	Das Rubikonmodell der Handlungsphasen	44
2.3.2	Voraussetzungen erfolgreicher Vorsatzrealisation	46
2.4	Alles nur eine Frage der Selbstkontrolle?	82
2.4.1	Das Prozessmodell der Selbstkontrolle	82
2.4.2	Das „Jetzt“ abkühlen, das „Später“ erhitzen	89
2.4.3	Selbstkontrolle ist nicht alles	93
2.5	Kognition, Emotion und Verhalten	94
2.5.1	Der psychologische Dreiklang	94
2.5.2	Gefühlsgesteuert?	96
2.5.3	Die Macht der Gedanken	104
2.6	Auf Autopilot: Gewohnheiten	126
2.6.1	Was sind Gewohnheiten?	126
2.6.2	Die Gewohnheitsschleife	134
2.6.3	Aufbau und Änderung von Gewohnheiten	137
2.7	Was uns sonst noch von unseren Vorsätzen abhält	146
2.7.1	Aufschieben als lohnende Strategie	146

	2.7.2	Veränderungen als Auslöser von Verlustangst und Stress	150
	2.7.3	Soziale Einflüsse	151
	2.8	Fazit: So tickt der Schweinehund	167
3		Den Schweinehund an die Leine nehmen	171
	3.1	Überblick und Projektauswahl	171
	3.2	Schritt 1: Entwickeln Sie ein förderliches Mindset	175
	3.2.1	Haben Sie Selbstmitgefühl	175
	3.2.2	Aktivieren Sie Ihre Ressourcen	177
	3.2.3	Hinterfragen Sie Ihre Überzeugungen	178
	3.3	Schritt 2: Geben Sie Ihrem Handeln eine Richtung	185
	3.3.1	Klären Sie Ihr Big Picture	185
	3.3.2	Verstärken Sie sich selbst	193
	3.3.3	Treffen Sie eine Entscheidung	201
	3.4	Schritt 3: Planen Sie effektiv	203
	3.4.1	Informieren Sie sich und seien Sie realistisch	203
	3.4.2	Gehen Sie kleinschrittig vor	207
	3.4.3	Nehmen Sie Hindernisse vorweg	219
	3.5	Schritt 4: Werden Sie aktiv	227
	3.5.1	Schaffen Sie günstige Rahmenbedingungen	227
	3.5.2	Machen Sie Ihr Projekt zur süßen Versuchung	232
	3.5.3	Starten Sie – jetzt!	235
	3.6	Schritt 5: Reflektieren Sie und nehmen Sie Anpassungen vor	237
	3.6.1	Dokumentieren Sie Ihren Fortschritt, feiern Sie Ihre Erfolge	237
	3.6.2	Machen Sie regelmäßige Rückblicke	239
	3.6.3	Lernen Sie dazu	241
	3.7	Schritt 6: Bleiben Sie dran	244
	3.7.1	Regulieren Sie Ihre Emotionen	244
	3.7.2	Erneuern Sie Ihre Entscheidung – oder revidieren Sie sie, falls nötig	247
	3.7.3	Schließen Sie Ihr Projekt ab	251
	3.8	Troubleshooting bei akuten Blockaden	253

4	Zum Abschluss	255
4.1	Stabilität und Veränderung – ein Balanceakt	255
4.2	Wenn es wieder nicht klappt	257
4.3	Raus aus der Komfortzone?	261
5	Verzeichnisse	263
5.1	Weblinks	263
5.2	Literatur	264
5.3	Register	285