

Hans-Werner Rückert

Entdecke das Glück des Handelns

Überwinden, was das Leben blockiert

**Campus Verlag
Frankfurt/New York**

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teill

Die besten Absichten - und dann das!

1. Überwinden Sie Ihre Blockaden	15
2. Entschlusslosigkeit, Zweifel und Grübeln: Zwanghafte Handlungsstörungen	18
Wenn aus Absichten nie Pläne werden	23
Wenn Sie immer ein Haar in der Suppe finden	24
Ängste, Zwänge, Trotz: Tutti quanti	27
3. Vermeiden, Vertrödeln, Sich-Verzetteln:	
Feinde von Erfolg und Genuss	37
Aufschieben	39
Nicht an die Aufgaben denken	46
Altruistische Abtretung	51
4. Im Alltagstrott: Sich leben lassen	56
Schwach ausgeprägte Ziele und Wünsche	61
Sorglosigkeit und mangelnde Achtsamkeit	64
Action suchen	68

5. Hartnäckig im Widerstand	74
Ein entschlossenes Jein.	80
Wenn mich nur jemand zwingen würde.	87
Die falschen Probleme lösen.	92
6. Die Problembilanz	96
Die Kosten des Vermeidens.	98
Der Nutzen der Handlungsstörungen.	103
Small Winners.	108

Teil II

Ab morgen lebe ich anders

7. Sich erfolgreich verändern.	115
8. Dinge anders angehen	124
Raus aus der Komfortzone: Die Veränderungsresistenz überwinden.	128
Handlungskontrolle zurückgewinnen.	139
Strategien gegen Grübeln und Zaudern.	149
9. Kompetenter handeln	155
Vernünftige Ziele bestimmen.	158
Verbindliche Entscheidungen treffen.	167
Realisierbare Pläne umsetzen.	179
10. Endlich erledigt: Nicht länger im Wartestand leben.	187
Mehr desselben: Motiviert, konzentriert, konsequent	189
Wollen und Willen.	203
Karriere machen.	209

Teil III
Das Leben neu gestalten

11. Lösungen gibt es viele	221
12. Sich akzeptieren	227
Sich akzeptieren - wie geht das?	232
Ich will so bleiben, wie ich bin - oder doch nicht?	237
Ganz entspannt im Schlendrian.	239
13. Dogmen überwinden	252
Ein besseres Leben führen	255
Selbstbestimmt Werte setzen.	264
Vernünftiger Egoismus.	271
14. Neue Überzeugungen finden.	278
Heraus aus der Opferrolle.	281
Fehlerfreundlich werden.	288
Das Glück des Handelns.	292
Dank	300
Literatur.	302
Register.	305