

Jens-Uwe Martens

# **Einstellungen**

## **erkennen, beeinflussen und nachhaltig verändern**

Von der Kunst, das Leben aktiv zu gestalten

Verlag W. Kohlhammer

# Inhalt

Vorwort: Warum schreibe ich dieses Buch? . . . . .	9
<b>1 Welche Bedeutung haben Einstellungen für das Leben? . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Durch Veränderung von Einstellungen Ziele erreichen . . . . .	14
1.2 Einstellungen bestimmen unser tägliches Leben . . . . .	17
1.3 Die Macht der Fakten über uns . . . . .	18
1.4 Der Einfluss der Einstellungen auf die Wahrnehmung . . . . .	20
<b>2 Was versteht man unter Einstellungen? . . . . .</b>	<b>23</b>
2.1 Definition von „Einstellung“ . . . . .	23
2.2 Eingrenzung des Begriffs der Einstellung . . . . .	24
2.3 Einstellungslernen und Signallernen . . . . .	26
2.4 Der Gegenstand der Einstellung . . . . .	28
2.5 Bestimmungsstücke von Einstellungen . . . . .	29
2.6 Verstand und Gefühl . . . . .	30
2.7 Die Bedeutung des Unbewussten . . . . .	32
2.8 Zusammenfassung . . . . .	39
<b>3 Die Wirkung von Einstellungen auf das Leben . . . . .</b>	<b>41</b>
3.1 Einstellungen und Lebensqualität . . . . .	42
3.2 Die Einstellung zur Arbeit und zum Leben . . . . .	44
3.3 Die Beziehung zwischen Gedanken, Einstellungen, Verhalten und Schicksal . . . . .	46
3.4 Die Bedeutung von Gewohnheiten . . . . .	48
3.5 Einstellungen als Ursache von ineffektivem Verhalten . . . . .	52
3.6 Einstellung als Bewältigungsstrategie . . . . .	55
3.6.1 Victor Frankl . . . . .	55
3.6.2 Lance Armstrong . . . . .	56
3.6.3 Christopher Reeve . . . . .	56
3.6.4 Nelson Mandela . . . . .	57
3.6.5 Sneschana Dimitrova . . . . .	58
3.6.6 Jan-Peter . . . . .	59
3.7 Die Übernahme neuer Einstellungen . . . . .	60

# Inhalt

4	Ist es möglich, die eigenen Einstellungen zu verändern? ...	61
4.1	Die Sonderstellung des Menschen . . . . .	61
4.2	Selbst-Bewusstsein. . . . .	62
4.3	Das Problem mit dem Denken: „Es denkt in mir“. . . . .	63
4.4	Ich-Stärke. . . . .	64
4.5	Der Umgang mit Gefühlen. . . . .	65
4.6	Das Modell des „inneren Teams“. . . . .	67
4.7	Selbstbeherrschung und Steuerung durch das „Ich“. . . . .	70
5	Wie finden wir die für uns passenden Einstellungen? . . . .	71
5.1	Wie finden wir die für uns passenden Ziele? . . . . .	71
5.2	Vom konkreten Ziel zur Vision. . . . .	72
5.3	Die Bedeutung „persönlicher Kongruenz“. . . . .	76
5.4	Die Verbindung von Vision, Ziel und Einstellungen . . . . .	78
<b>6</b>	<b>Die Beziehung zwischen Glück und Einstellungen</b> . . . . .	<b>81</b>
6.1	Das persönliche Wohlergehen im Umgang mit sich selbst . . . . .	81
6.2	Glücklichsein und das Erreichen von Zielen. . . . .	83
6.3	Orientierung der Ziele am Leben. . . . .	86
<b>7</b>	<b>Die Einstellung zu sich selbst</b> . . . . .	<b>89</b>
7.1	Die Bedeutung des Selbstbildes . . . . .	89
7.2	Was ist das Besondere an der eigenen Persönlichkeit? . . . . .	90
7.3	Wichtige Bezugspunkte der Selbstdefinition. . . . .	92
7.4	Die Hierarchie der eigenen Einstellungen -- -- . . . . .	93
7.5	Selbstaufmerksamkeit, Selbstbesinnung, Selbstgestaltung . . . . .	94
7.6	Positive Einstellung zu sich selbst . . . . .	95
7.7	Die Wirkkraft der Selbstachtung. . . . .	97
7.8	Gestaltergrundhaltung vs <sup>1</sup> . Opfergrundhaltung. . . . .	98
7.8.1	Kennzeichen von „Gestalten“ und „Opfern“ bzw. „Erduldern“ . . . . .	99
7.8.2	Der Weg zur Reaktion bei Gestalten und Opfern. . . . .	100
7.8.3	Wie wird man „Gestalter“? . . . . .	102
7.9.4	Gestaltergrundhaltung am Beispiel „Ärger“. . . . .	102
7.8.5	Veränderung braucht Mut . . . . .	104
7.8.6	Polarität von Werten . . . . .	106
7.9	Die Konzepte von Bandura, Seligman und Peale . . . . .	109
7.9.1	Bandura: Selbstwirksamkeit (Self-efficacy). . . . .	109
7.9.2	Seligman: Gelernter Optimismus. . . . .	110
7.9.3	Peale: Positives Denken. . . . .	113
7.10	Exkurs über Disziplin und Selbstdisziplin. . . . .	116

8	Veränderung von Einstellungen . . . . .	123
8.1	Lernen von Einstellungen als Sonderform des Lernens. . . . .	123
8.2	Die Veränderung von Einstellungen bei sich und anderen. . . . .	127
8.2.1	Schritte zur Beeinflussung von tief verwurzelten Einstellungen . . .	128
8.2.2	Widerstände. . . . .	129
<b>9</b>	<b>Techniken zur Einstellungsänderung . . . . .</b>	<b>131</b>
9.1	Der affektive Teil der Einstellung. . . . .	131
9.2	Der kognitive Teil der Einstellung. . . . .	135
9.3	Reframing: Wir geben unseren Wahrnehmungen und Vorstellungen eine neue Bedeutung. . . . .	142
9.4	Ich-Stärke und Gedankenkontrolle. . . . .	144
9.5	Verhalten und Einstellungen: Lernen durch Tun. . . . .	146
9.6	Die Bedeutung von Belohnung. . . . .	147
9.7	Hilfe durch die Bezugsgruppe suchen. . . . .	151
9.8	Die Macht der Gewohnheit :. . . . .	155
10	Checkliste zur Einstellungsänderung. . . . .	157
11	Anwendung der Regeln an einem zusammenfassenden Beispiel. . . . .	159
12	Zusammenfassung und Ausblick. . . . .	163
	Verzeichnis der Geschichten. . . . .	165
	Literatur. . . . .	167
	Anhang. . . . .	169
	Übung. . . . .	169
	Sach- und Personenregister. . . . .	173