

ERFINDE DICH NEU

*Verändere deine Verhaltensmuster
und werde glücklicher, produktiver
und besser als je zuvor*

GRETCHEN RUBIN

Inhalt

Ein Wort an den Leser	9
Endlich Schluss mit den Entschlüssen: <i>Einführung</i>	13

SELBSTERKENNTNIS

Folgeschwere Anlagen, die wir in die Welt mitbringen: <i>Die vier Grundverhaltensmuster</i>	30
Unterschiedliche Lösungen für unterschiedliche Menschen: <i>Unterscheidungsmerkmale</i>	49

DAS FUNDAMENT DER GEWOHNHEITEN

Was wir kontrollieren können wir steuern: <i>Kontrolle</i>	65
Das Wichtigste zuerst: <i>Grundlagen</i>	80
Was im Kalender steht findet auch statt: <i>Zeitplanung</i>	99
Du wirst beobachtet: <i>Verantwortlichkeit</i>	119

DIE BESTE ZEIT ZU BEGINNEN

Genug für den Anfang: <i>Erste Schritte</i>	132
Vorläufiges wird dauerhaft: <i>Neuanfang</i>	147
Ein einzelner Punkt in der Datenmenge: <i>Blitzeinschlag</i>	155

VERLANGEN, BEQUEMLICHKEIT UND AUSREDEN

Befreit von Pommes frites: <i>Verzichten</i>	168
Es ist schwer, Dinge leichter zu machen: <i>Bequemlichkeit</i>	179
Verändere deine Umgebung, nicht dich selbst: <i>Unbequemlichkeit</i>	191
Stolpern kann den Fall verhindern: <i>Schutzmaßnahmen</i>	198
Nichts bleibt unter dem Teppich: <i>Schlupflöcher aufspüren</i>	210
Warte 15 Minuten: <i>Ablenkung</i>	226
Keine Ziellinie: <i>Belohnung</i>	237
Einfach nur so: <i>Kleine Vergnügungen</i>	250
Sitzen ist das neue Rauchen: <i>Koppelungen</i>	263

UNVERWECHSELBAR, WIE JEDER ANDERE

Entscheide dich für einen Heuballen: <i>Klarheit</i>	276
Ich bin die Wählerische: <i>Identität</i>	292
Nicht jeder ist wie ich: <i>Andere Menschen</i>	303
Alltag im Lande Utopia: <i>Schlussbetrachtung</i>	318
<i>Danksagung</i>	326
<i>Test: Die vier Grundverhaltensmuster</i>	328
<i>Materialien für Sie</i>	332
<i>Gründen Sie eine Erfinde-Dich-Neu-Gruppe</i>	335
<i>Weiterführende Literatur</i>	337
<i>Anmerkungen</i>	342