

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	11
1.1	Noch ein Change-Buch? .....	11
1.2	Der Wunsch hinter dem Buch .....	16
1.3	Veränderung ist nicht gleich Entwicklung .....	21
1.4	Probleme der Veränderung .....	27
1.5	Die Arbeitsprinzipien des Gehirns .....	38
1.6	Die wichtigsten Systeme .....	48
<b>2</b>	<b>Persönliche Veränderung</b> .....	63
2.1	Möglichkeiten der Veränderung .....	63
2.2	Motivation zur Veränderung .....	69
2.3	Selbsterkenntnis fördern .....	86
2.4	Was der Veränderung entgegensteht .....	96
2.5	Das Streben nach Glück und Zufriedenheit .....	101
2.6	Unsere Gene .....	109
2.7	Persönlichkeit entwickeln .....	114
2.8	Fähigkeiten lernen .....	118
2.9	Emotionen und Gefühle ändern .....	123
2.10	Emotionen und Körper beeinflussen sich wechselseitig .....	134
2.11	Angst – der Entwicklungskiller Nr. 1 .....	141
2.12	Schwermut .....	150
<b>3</b>	<b>Veränderung anderer</b> .....	159
3.1	Menschen verändern .....	160
3.2	Die sozialen Systeme .....	168
3.3	Priming .....	178
3.4	Kommunikation .....	193
3.5	Teams und Firmen .....	208
<b>4</b>	<b>Anhang</b> .....	239
4.1	Fachbegriffe .....	239
4.2	Gefühlsausdrücke .....	243
4.3	Charakterstärken nach Seligman .....	245
4.4	Fragen stellen .....	246
4.5	Mal etwas anders machen – Kultur entwickeln .....	247
	Literaturverzeichnis .....	249
	Stichwortverzeichnis .....	252