

# Inhalt

<b>Vorwort: Warum schreibe ich dieses Buch?</b> .....	9
<b>1 Welche Bedeutung haben Einstellungen für das Leben?</b> ...	13
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> .....	23
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> .....	41
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

<b>4</b>	<b>Ist es möglich, die eigenen Einstellungen zu verändern? ...</b>	<b>61</b>
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
<b>5</b>	<b>Wie finden wir die für uns passenden Einstellungen? .....</b>	<b>71</b>
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. Opfergrundhaltung .....	98
7.8.1	Kennzeichen von „Gestaltern“ und „Opfern“ bzw. „Erduldern“ .....	99
7.8.2	Der Weg zur Reaktion bei Gestaltern 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

<b>8</b>	<b>Veränderung von Einstellungen</b> .....	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> .....	131
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
<b>10</b>	<b>Checkliste zur Einstellungsänderung</b> .....	157
<b>11</b>	<b>Anwendung der Regeln an einem zusammenfassenden Beispiel</b> .....	159
<b>12</b>	<b>Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	163
	<b>Verzeichnis der Geschichten</b> .....	165
	<b>Literatur</b> .....	167
	<b>Anhang</b> .....	169
	<b>Übung</b> .....	169
	<b>Sach- und Personenregister</b> .....	173