

Inhalt

Vorwort: Warum schreibe ich dieses Buch?	9
1 Welche Bedeutung haben Einstellungen für das Leben? ...	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
2 Was versteht man unter Einstellungen?	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
3 Die Wirkung von Einstellungen auf das Leben	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

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
6	Die Beziehung zwischen Glück und Einstellungen	81
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
7	Die Einstellung zu sich selbst	89
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

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
9	Techniken zur Einstellungsänderung	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
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