

Daniela Bernhardt

# **Die Psychologie des Schweinehunds**

In 6 Schritten vom guten Vorsatz zur neuen  
Gewohnheit

Narr Francke Attempto Verlag · Tübingen

# Inhalt

Vorwort .....	9
1 Zum Einstieg .....	11
1.1 Der „innere Schweinehund“ – ein Kennenlernen .....	11
1.2 Der Schweinehund im Studium .....	19
1.3 Zu diesem Buch .....	23
2 So tickt der Schweinehund .....	27
2.1 Überblick .....	27
2.2 Warum wir tun, was wir tun .....	28
2.2.1 Was ist Motivation? .....	28
2.2.2 Extrinsische und intrinsische Motivation .....	29
2.2.3 Unsere inneren Antriebskräfte .....	36
2.3 Der Weg vom Vorsatz zum erreichten Ziel .....	44
2.3.1 Das Rubikonmodell der Handlungsphasen .....	44
2.3.2 Voraussetzungen erfolgreicher Vorsatzrealisation .....	46
2.4 Alles nur eine Frage der Selbstkontrolle? .....	82
2.4.1 Das Prozessmodell der Selbstkontrolle .....	82
2.4.2 Das „Jetzt“ abkühlen, das „Später“ erhitzen .....	89
2.4.3 Selbstkontrolle ist nicht alles .....	93
2.5 Kognition, Emotion und Verhalten .....	94
2.5.1 Der psychologische Dreiklang .....	94
2.5.2 Gefühlsgesteuert? .....	96
2.5.3 Die Macht der Gedanken .....	104
2.6 Auf Autopilot: Gewohnheiten .....	126
2.6.1 Was sind Gewohnheiten? .....	126
2.6.2 Die Gewohnheitsschleife .....	134
2.6.3 Aufbau und Änderung von Gewohnheiten .....	137
2.7 Was uns sonst noch von unseren Vorsätzen abhält .....	146
2.7.1 Aufschieben als lohnende Strategie .....	146

	2.7.2	Veränderungen als Auslöser von Verlustangst und Stress . . . . .	150
	2.7.3	Soziale Einflüsse . . . . .	151
	2.8	Fazit: So tickt der Schweinehund . . . . .	167
3		Den Schweinehund an die Leine nehmen . . . . .	171
	3.1	Überblick und Projektauswahl . . . . .	171
	3.2	Schritt 1: Entwickeln Sie ein förderliches Mindset . . . . .	175
	3.2.1	Haben Sie Selbstmitgefühl . . . . .	175
	3.2.2	Aktivieren Sie Ihre Ressourcen . . . . .	177
	3.2.3	Hinterfragen Sie Ihre Überzeugungen . . . . .	178
	3.3	Schritt 2: Geben Sie Ihrem Handeln eine Richtung . . . . .	185
	3.3.1	Klären Sie Ihr Big Picture . . . . .	185
	3.3.2	Verstärken Sie sich selbst . . . . .	193
	3.3.3	Treffen Sie eine Entscheidung . . . . .	201
	3.4	Schritt 3: Planen Sie effektiv . . . . .	203
	3.4.1	Informieren Sie sich und seien Sie realistisch . . . . .	203
	3.4.2	Gehen Sie kleinschrittig vor . . . . .	207
	3.4.3	Nehmen Sie Hindernisse vorweg . . . . .	219
	3.5	Schritt 4: Werden Sie aktiv . . . . .	227
	3.5.1	Schaffen Sie günstige Rahmenbedingungen . . . . .	227
	3.5.2	Machen Sie Ihr Projekt zur süßen Versuchung . . . . .	232
	3.5.3	Starten Sie – jetzt! . . . . .	235
	3.6	Schritt 5: Reflektieren Sie und nehmen Sie Anpassungen vor . . . . .	237
	3.6.1	Dokumentieren Sie Ihren Fortschritt, feiern Sie Ihre Erfolge . . . . .	237
	3.6.2	Machen Sie regelmäßige Rückblicke . . . . .	239
	3.6.3	Lernen Sie dazu . . . . .	241
	3.7	Schritt 6: Bleiben Sie dran . . . . .	244
	3.7.1	Regulieren Sie Ihre Emotionen . . . . .	244
	3.7.2	Erneuern Sie Ihre Entscheidung – oder revidieren Sie sie, falls nötig . . . . .	247
	3.7.3	Schließen Sie Ihr Projekt ab . . . . .	251
	3.8	Troubleshooting bei akuten Blockaden . . . . .	253

4	Zum Abschluss . . . . .	255
4.1	Stabilität und Veränderung – ein Balanceakt . . . . .	255
4.2	Wenn es wieder nicht klappt . . . . .	257
4.3	Raus aus der Komfortzone? . . . . .	261
5	Verzeichnisse . . . . .	263
5.1	Weblinks . . . . .	263
5.2	Literatur . . . . .	264
5.3	Register . . . . .	285