

Inhalt

Einführung	7
TEIL I: DER SCHWEINEHUND IM ALLTAG	13
TEIL II: TRICKS UND TAKTIKEN DER SCHWEINEHUNDE	29
1. Der verhinderte Entschluss	33
2. Der Wurm in der Entscheidung	54
3. Sabotage der Ausführung	61
4. Nach dem Sieg des Schweinehundes	79
TEIL III: STRATEGIEN IM UMGANG MIT DEM SCHWEINEHUND	93
5. Den Schweinehund akzeptieren	97
6. Die Macht der Sprache	107
7. Von der hohen Kunst der Selbstmotivation	114
8. Strategisches Rüstzeug in fünf Schritten	124
9. Spezialtipps für dauerhafte Verhaltensänderungen	157
10. Der Schweinehund wird digital	173
11. Weitere Hilfen: Verbündete – Commitments – Investments	183
12. Die Verhandlung mit dem Schweinehund	189
13. Schweinehunde-Training und Schweinehunde-Tagebuch	192
14. Im Überblick: die 50 besten Tipps im Umgang mit dem Schweinehund	206
15. Fazit	217
Und was danach geschah ...	219
Literatur für Ihren Schweinehund	221