



- ✓ Sogenannte *implementation intentions*, wie sie in Aussage (5) vorkommen, helfen Dir nachweislich beim Realisieren Deiner Vorhaben. Gleichzeitig ist die Wenn-Dann-Struktur ideal für den Aufbau positiver Gewohnheiten.
- ✓ Dein Bewusstsein arbeitet auch im Schlaf. Zum Beispiel überträgt es dann Erfahrungen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Es macht einen grossen Unterschied, ob Du Dich vor dem Einschlafen mit Problemen des vergangenen Tages beschäftigst oder Dich auf die **Chancen des folgenden Tages** einstellst. Aussage (6) hilft Dir dabei, angstfrei, vorbereitet und proaktiv in jeden neuen Tag zu starten.

# Bücher

Die folgende Bücherliste bietet einen Einstieg in das Konzept hinter dem *33-Tage-Buch*. Die Liste ist weder vollständig noch durchgehend wissenschaftlich, dafür aber thematisch breit und durchgehend inspirierend.

## Mut

Diese Bücher können Dir helfen, Deine Ängste zu erkennen und zu überwinden:

- ✓ *Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden*  
(Gerald Hüther)
- ✓ *The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph*  
(Ryan Holiday)
- ✓ *Rejection Proof: 100 Days of Rejection, or How to Ask Anything of Anyone at Anytime*  
(Jia Jiang)
- ✓ *The Art of Asking: or How I Learned to Stop Worrying and Let People Help*  
(Amanda Palmer)

