

SIEGBERT SCHEUERMANN

# TROTTEL- FALLEN

WIE SIE SICH VON IHREN LÄSTIGEN  
GEWOHNHEITSTIEREN BEFREIEN!



Brevier-Reihe  
Hirschrittmacher



## POSITIVE GEWOHNHEITEN

können Ihr stabiler und langlebiger  
Beschützer für Körper und Seele sein!

Die ersten Schritte sich zu befreien:

1. Eine Bestandsaufnahme im Zoo  
unserer Gewohnheitstiere.
2. Die Analyse unserer Gewohnheiten  
und Muster.
3. Wie ersetzen wir lästige Gewohn-  
heiten durch positive?



[www.hirnschrittmacher.eu](http://www.hirnschrittmacher.eu)

<http://url9.de/NPe>

## Inhaltsübersicht

---

Hier möchte ich dem geneigten Leser einen Überblick über die Story dieses Breviers und einen Ausblick auf die Inhalte der Brevier-Reihe geben. Und obwohl die Erkenntnisse und Theorien, die den Themen zu Grunde liegen, den aktuellen Ständen der Psychologie, sowie der Kommunikations- und Verhaltensforschung entsprechen, sind auch viele persönliche Erfahrungen und Meinungen verarbeitet, die ich Ihnen nicht allzu bierernst präsentieren möchte. Die Breviere sollen eher augenzwinkernde Tipps für den Alltag sein als allzu wissenschaftliche Ergüsse mit Stock im Rektum (Nordic - talking).

1. **Nur der falsche Trott macht Trottel**
  - 1.1. Von Trott und Trottern.....Seite 009
  - 1.2. Das Märchen von den 90% ungenutzten Potentialen unseres Gehirns.....Seite 014
  - 1.3. Wir machen Erfahrungen, aber die Erfahrungen machen auch uns.....Seite 017
  - 1.4. Formbarkeit an Körper und Geist.....Seite 022
  - 1.5. Trottelfalle: Intelligenz und subjektive Logik.....Seite 025
  - 1.6. Wer wollen wir gewesen sein?.....Seite 028
  - 1.7. Bestandsaufnahme im Zoo der Gewohnheitstiere.....Seite 031
  
2. **Selbstversuch Fitness, Projekt "Hüftgoldschmelze"**
  - 2.1. Einsam, blöd, unglücklich, fett, krank, hässlich, pleite? Selber schuld. Oder?.....Seite 037

- 2.2. [Präludium: Wie es NICHT geht](#).....Seite 039
- 2.3. [Mein Presswurst-Ich mutiert zu Sigi Walker](#).....Seite 041
- 2.4. [Ziel, Vorbereitung, Planung, Vorsätze](#)....Seite 043
- 2.5. [Erfahrungsbericht 1: Das Gehirn ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr](#)..... Seite 045
- 2.6. [Erfahrungsbericht 2: Den Schweinehund ablenken und zum Tanz auffordern](#).....Seite 047
- 2.7. [Mission Hüftgoldschmelze: Die Fettfalle und der Jojo-Effekt](#)..... Seite 049
- 2.8. [Erfahrungsbericht 3: I'm walking - Stöckelschuh-syndrom und orthopädische Einlagen](#).....Seite 051
- 2.9. [Das Ende des Projekts "Hüftgoldschmelze" - 1000 km / 5 Monate / 10 kg](#).....Seite 055
  
- 3. **[Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach](#)**. Die Lernprozesse und Lernschritte, um unser Verhalten zu verändern.....Seite 058
  - 3.1. [Unbewusste Inkompetenz, auch: Naive Phase](#) .....Seite 059
  - 3.2. [Phase der bewussten Inkompetenz](#) mit den sich auftuenden Trottelfallen Ignoranz, Inkonsequenz und/oder Identifikation..... Seite 059
  - 3.3. [Phase der bewussten Kompetenz](#).....Seite 060
  - 3.4. [Unbewusste Kompetenz](#), auch: Phase der Automatismen..... Seite 061
  
- 4. **[Trottel Falle: Naivität](#)**..... Seite 064
  - 4.1. [Ideen / Lösungsansätze](#)..... Seite 065
  - 4.2. [Auszug: Glauben, Wissen, Vertrauen, Kontrolle](#)..... Seite 068
  - 4.3. [Der "blinde Fleck" und die "Überbehütung" – das Johari-Fenster](#).....Seite 069

5. **Trottefallen: Inkompetenz und Ignoranz**..... Seite 076
  - 5.1. **Beispiel 1: Ärzte empfehlen Nervengift und Droge**.....Seite 077
  - 5.2. **Beispiel 2: Ratschläge sind auch Schläge**.....Seite 079
  - 5.3. **Beispiel 3: Recht-fertigungen fertigen das Recht, versagt zu haben**.....Seite 080
  - 5.4. **Ideen / Lösungsansätze**..... Seite 083
  - 5.5. **Analyse Auslöser**..... Seite 083
  - 5.6. **Analyse Nutzen / Belohnungsmechanismus**.....Seite 084
  - 5.7. **Vorgehensempfehlung**..... Seite 087
  
6. **Trottefallen: Inkonsequenz**
  - 6.1. **Konsequenz - Inkonsequenz**..... Seite 092
  - 6.2. **Trottefalle: Inkonsequenz durch Impulskontrolldefizit**.....Seite 095
  - 6.3. **Ideen / Lösungsansätze**:..... Seite 096
  - 6.4. **Mögen tät ich schon wollen, aber** .....Seite 097
  - 6.5. **Die "first-brick-Methode"**..... Seite 097
  - 6.6. **Die "Rubikon-Methode"**..... Seite 098
  - 6.7. **Beispiele**:..... Seite 099
  
7. **Trottefalle Identifikation**
  - 7.1. **Beispiele Identifikation**:..... Seite 101
  - 7.2. **Ideen / Lösungsansätze**:..... Seite 106
  - 7.3. **Wie spüren wir hinderliche Identifikationen auf und stellen sie ab?**..... Seite 108
  
8. **Selbstversuch Fitness, Projekt "Hüftgoldschmelze", Nachtrag**
  - 8.1. **Nachtrag 1: Fett und unfit ist okay, aber Achtung ... abnehmen und Sport sind gefährlich!**.Seite 110

- 8.2. [Nachtrag 2: Ich laufe, also bin ich ... und warum Glatzenbildung möglicherweise den nächsten Schritt der Evolution einläutet.....](#)Seite 111
- 8.3. [Laufen: Medizin gegen zu viel Grübeln und depressive Stimmung.....](#)Seite 114
- 8.4. [Nachtrag 3: Sieg in Flushing Meadows, anschließend mein erster Halbmarathon](#)Seite 114
- 8.5. [Nachtrag 4: 10 Monate und über 2000 km auf Schusters Rappen.....](#)Seite 116
9. [Schlusswort: Der Erfolg ist garantiert](#)...Seite 118

[Ausblick](#).....Seite 119

[Zur Person](#).....Seite 121

[Verhaltens- und Kommunikationstrainer](#).....Seite 122

[Anmerkungen und Quellenhinweise](#).....Seite 123

**Danach erschienen:**

[Brevier Nr. 002: "Trottfalle Nettigkeit: Wie Sie freundlich bleiben und sich trotzdem nicht ausnutzen lassen!"](#) .....Seite 124

[Brevier Nr. 003 "Trottfalle Rhetorik: Reden Sie ruhig. Solange bis sie wissen, was Sie sagen wollen!"](#) .....Seite 129

[Brevier Nr. 004 "Das Liebesglück finden und bewahren: Die Liebe verstehen und besser lieben lernen!"](#) .....Seite 135