

# Inhalt

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                                                            | <b>9</b>  |
| <b>1 Einführung: Wie es zu diesem Buch kam .....</b>                            | <b>13</b> |
| 1.1 Ein Buch zum Lernen? .....                                                  | 13        |
| 1.2 Die Grundlagen dieses Buches .....                                          | 14        |
| 1.3 Brauchen Praktiker eine wissenschaftliche Theorie? .....                    | 15        |
| 1.4 Das Konzept der »Persönlichen Intelligenz« .....                            | 17        |
| 1.5 Die Entwicklung des Selbst oder der Persönlichkeit .....                    | 18        |
| 1.6 Die wissenschaftliche Grundlage dieses Konzeptes .....                      | 20        |
| 1.7 Wie können wir erreichen, was wir uns vornehmen? .....                      | 26        |
| 1.8 Braucht die Motivation das Gehirn? .....                                    | 27        |
| <b>2 Die Geheimnisse des Erfolges .....</b>                                     | <b>30</b> |
| 2.1 Was ist Erfolg? .....                                                       | 30        |
| 2.2 Definition von »Erfolg«: Selbst gesetzte Ziele erreichen .....              | 36        |
| 2.3 Gibt es ein allgemeingültiges Ziel? .....                                   | 39        |
| 2.4 Auf die innere Haltung kommt es an .....                                    | 42        |
| 2.5 Unterscheidung von zwei Grundhaltungen gegenüber dem<br>Leben .....         | 43        |
| 2.6 Psychologische Grundlagen der Gestalterhaltung .....                        | 45        |
| 2.7 Gestalter ihres Schicksals mit Handicap .....                               | 47        |
| 2.8 Von »Gestaltern« und »Opfern« .....                                         | 48        |
| 2.8.1 Wie funktioniert die Opferhaltung? .....                                  | 51        |
| 2.8.2 Wie funktioniert die Gestalterhaltung? .....                              | 54        |
| 2.9 Ein kurzer Abriss über die Gestaltergrundhaltung in der<br>Geschichte ..... | 58        |
| 2.10 Die Risiken der Selbstkontrolle .....                                      | 64        |
| 2.11 Verhaltensweisen eines »Gestalters« .....                                  | 66        |
| 2.12 Die Innenseite eines »Gestalters« .....                                    | 68        |
| 2.13 Verhaltensweisen eines »Opfers« oder »Erdulders« .....                     | 71        |
| 2.14 Die Innenseite eines »Opfers« oder »Erdulders« .....                       | 76        |
| 2.15 Fremde Ziele für die eigenen halten .....                                  | 81        |
| 2.16 Auf die Mischung kommt es an .....                                         | 85        |
| 2.17 Das innere Gleichgewicht: Die PSI-Theorie .....                            | 86        |
| 2.18 Die Verantwortung für den eigenen Erfolg übernehmen ....                   | 93        |

|          |                                                                                                     |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.19     | Die Einzigartigkeit jedes Menschen und die Rolle der Authentizität .....                            | 96         |
| <b>3</b> | <b>Der Weg zum Gestalten: Einstellungen ändern .....</b>                                            | <b>99</b>  |
| 3.1      | Kann man Grundhaltungen ändern? .....                                                               | 99         |
| 3.2      | Was sind eigentlich »Einstellungen«? .....                                                          | 102        |
| 3.3      | Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen .....                                              | 105        |
| 3.4      | Positives Denken als Lebensprinzip? .....                                                           | 107        |
| 3.5      | Der Mensch als Gewohnheitstier .....                                                                | 112        |
| 3.6      | Kann man denn seine Einstellungen verändern? .....                                                  | 114        |
| 3.6.1    | Wir entscheiden, was unsere Einstellungen bestimmt                                                  | 116        |
| 3.6.2    | Eigene Gedanken beeinflussen unsere Einstellungen mehr als die Beeinflussungsversuche anderer ..... | 117        |
| 3.6.3    | Das Selbstsystem als Grundlage der Gestalterhaltung                                                 | 119        |
| 3.6.4    | Neue Einstellungen müssen belohnt werden und Vorteile bringen .....                                 | 122        |
| 3.6.5    | Furcht vor dem Scheitern kann bei Einstellungsänderungen helfen .....                               | 124        |
| 3.6.6    | Neue Einstellungen sollten öffentlich vertreten werden .....                                        | 129        |
| 3.7      | Zusammenfassung: Unsere Einstellungen bestimmen unser Leben .....                                   | 130        |
| <b>4</b> | <b>»Motivation ist alles!« Wie kann man sich selbst motivieren? .....</b>                           | <b>132</b> |
| 4.1      | Autonome oder fremdgesteuerte Mitarbeiter? .....                                                    | 133        |
| 4.2      | Wie entwickeln wir die Fähigkeit zur Selbstmotivierung? ...                                         | 134        |
| 4.3      | Systemkonditionierung: Die wissenschaftlichen Grundlagen der Selbstmotivierung .....                | 135        |
| 4.4      | Selbstmotivation in der Praxis .....                                                                | 139        |
| 4.5      | Persönliche Ziele als Motivatoren .....                                                             | 141        |
| 4.6      | Die Bedeutung von Bildern für die Selbstmotivation .....                                            | 143        |
| 4.7      | Ziele zwischen Gefühl und Verstand .....                                                            | 146        |
| 4.8      | Wir brauchen »erlebte« Erfolgserlebnisse .....                                                      | 148        |
| 4.9      | Wir müssen auch Misserfolgserlebnisse ganzheitlich verarbeiten .....                                | 149        |
| 4.10     | Wir müssen lernen, uns Erfolgserlebnisse selbst zu geben ...                                        | 151        |
| 4.11     | Wir müssen lernen, durchzuhalten .....                                                              | 152        |
| 4.12     | Wir brauchen Kraft und Energie .....                                                                | 153        |
| 4.13     | Wir brauchen Vorbilder .....                                                                        | 154        |
| 4.14     | Wir brauchen eine Umgebung, die uns fördert .....                                                   | 155        |
| 4.15     | Wir brauchen einen persönlichen Entschluss .....                                                    | 156        |
| 4.16     | Entwicklung persönlicher Intelligenz: Sieben Methoden zur Selbstaktivierung .....                   | 157        |
| 4.17     | Wir brauchen ein Programm, das zu uns passt .....                                                   | 161        |

|                   |                                                                                                        |            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5</b>          | <b>Persönliche Entwicklung: Krisen überwinden .....</b>                                                | <b>163</b> |
| 5.1               | Merkmale von Menschen, die aus schwierigen Situationen etwas für ihre Entwicklung gewonnen haben ..... | 165        |
| 5.2               | PSI-Theorie: Die Merkmale resilienter Persönlichkeiten .....                                           | 167        |
| 5.3               | Kann man Resilienz lernen? .....                                                                       | 171        |
| 5.4               | Zum Umgang mit Problemen und Schicksalsschlägen .....                                                  | 172        |
| <b>6</b>          | <b>Glück und Zufriedenheit und die Gestalterhaltung .....</b>                                          | <b>176</b> |
| 6.1               | Glücklich sein durch das Erreichen von materiellen Zielen?                                             | 176        |
| 6.2               | Dürfen wir denn nach Glück streben? Von der Pflicht, glücklich zu sein .....                           | 177        |
| 6.3               | Gute wie schlechte Gefühle werden an den Nächsten weitergegeben .....                                  | 179        |
| 6.4               | Glücksgefühle als Voraussetzung für Gesundheit .....                                                   | 183        |
| 6.5               | Egoismus und Egozentrik .....                                                                          | 184        |
| 6.6               | Welche Rolle spielen Anlage und Umwelt für einen Gestalter? .....                                      | 187        |
| <b>7</b>          | <b>Der Körper als Basis für eine optimale Grundhaltung .....</b>                                       | <b>189</b> |
| 7.1               | Streben nach Selbstbestimmung und körperliche Verfassung                                               | 189        |
| 7.2               | Neurobiologische Zusammenhänge von Körper und Seele ..                                                 | 190        |
| 7.3               | Das Selbst und neuere Befunde zur Physiologie unseres Körpers .....                                    | 196        |
| <b>8</b>          | <b>Welchen Grad an Freiheit haben wir? .....</b>                                                       | <b>200</b> |
| 8.1               | Zusammenfassung der PSI-Theorie .....                                                                  | 200        |
| 8.2               | Sind wir wirklich unseres Glückes Schmied? .....                                                       | 202        |
| 8.3               | Ausblick .....                                                                                         | 204        |
|                   | <b>Literatur .....</b>                                                                                 | <b>205</b> |
|                   | <b>Stichwortverzeichnis .....</b>                                                                      | <b>211</b> |
| <br><b>Anhang</b> |                                                                                                        |            |
|                   | <b>Übung 1: Selbstwahrnehmung (reizabhängig) .....</b>                                                 | <b>217</b> |
|                   | <b>Übung 2: Selbstwahrnehmung .....</b>                                                                | <b>219</b> |
|                   | <b>Übung 3: Personwahrnehmung (spontan) .....</b>                                                      | <b>221</b> |
|                   | <b>Übung 4: Personwahrnehmung (Pendeln) .....</b>                                                      | <b>223</b> |
|                   | <b>Übung 5: Identifikation (mit der Wahrnehmung) .....</b>                                             | <b>225</b> |

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Übung 6: Problemwahrnehmung (Unstimmigkeiten/<br/>Fremdwahrnehmung) .....</b> | <b>227</b> |
| <b>Übung 7: Problemwahrnehmung (Unstimmigkeiten: Selbst) .....</b>               | <b>229</b> |
| <b>Übung 8: Umkehrung (von innen nach außen) .....</b>                           | <b>231</b> |
| <b>Übung 9: Umkehrung .....</b>                                                  | <b>233</b> |
| <b>Übung 10: Beweglichkeit .....</b>                                             | <b>235</b> |
| <b>Übung 11: Umgang mit Forderungen .....</b>                                    | <b>237</b> |
| <b>Übung 12: Umgang mit eigenen Zielen .....</b>                                 | <b>239</b> |
| <b>Übung 13: Stärkung der Selbstmotivierungskompetenz .....</b>                  | <b>242</b> |
| <b>Übung 14: Stärkung der Selbstberuhigungskompetenz .....</b>                   | <b>244</b> |