

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort von Per Ledermann, CEO edding AG | 13 |
| Deine Reise in die Welt der Motivation | 15 |
| Was erwartet dich in diesem Buch? | 15 |
| Bist du bereit für eine Expedition? | 16 |
| Lust auf einen bunten Motivations-Krimi? | 17 |
| Im Kopf herrscht ein Steinzeit-Hirn | 18 |
| Das Unbehagen in der Kultur | 18 |
| Was geschieht im psychischen Maschinenraum? | 19 |
| Homo sapiens im Wohlfühl-Paradies | 21 |
| Atmende Wundertüten | 22 |
| Angeborene Neuro-Plastizität | 22 |
| Der Preis unserer Unbewusstheit | 23 |
| Zwanghaftes Denken | 25 |
| Raum zwischen Reiz und Reaktion? | 25 |
| Das Licht des Bewusstseins | 26 |
| Wohin führt diese Reise? | 27 |
| Intuitives Training für motivierte Steinzeit-Hirne | 28 |
| 1. Die Macht der Motivation | 31 |
| Was ist Motivation? | 31 |
| Alle Lebewesen brauchen Motivation | 32 |
| Motivation steuert deine Lebensführung | 33 |
| Jede Handlung entspringt einem Motiv | 34 |
| Warum Motivations-Coaching? | 38 |
| Zaubertrank von Asterix & Obelix | 39 |
| Wie funktioniert der magische Trank? | 40 |
| Entdecke deine eigene Rezeptur | 40 |
| Motivations-Muster prägen unsere Geschichte | 42 |
| Gibt es einen freien Willen? | 44 |
| Artgerechte Haltung des Homo sapiens | 44 |
| Facing the Challenge! | 45 |
| Lern-Fähigkeit verleiht Flügel | 46 |
| The Time to be Happy is Now! | 50 |
| Homo Handyiens in der Dopamin-Falle | 50 |
| Welche Treffer-Quote hat dein Autopilot? | 51 |
| Im Sumpf der Frustration | 52 |
| Dein Weg zur inneren Freiheit | 54 |
| Wie geht wirksame Veränderung? | 54 |
| Toolbox 1 – Erkenne Motivations-Muster | 56 |

| | |
|---|------------|
| 2. Was ist V.I.E.L-Spirit? | 59 |
| Verein für Intelligente Entwicklungen + Lösungen | 60 |
| Das V.I.E.L-Netzwerk | 61 |
| Blick ins Kaleidoskop | 65 |
| Warum scheitern Silvester-Vorsätze? | 65 |
| Innere Strukturen sichtbar machen | 66 |
| Die Anatomie der Motivation | 68 |
| Sinnliche Erfahrung führt zur Kompetenz | 72 |
| Wiederholung führt zur Meisterschaft! | 73 |
| Wie fügt sich das Puzzle zusammen? | 74 |
| Komplexität erfahrbar machen | 75 |
| Die etwas ungewöhnliche V.I.E.L-Sprache | 76 |
| Lebendige Beispiele und fiktive Figuren | 77 |
| Lernen mit Spaß gelingt einfach besser! | 78 |
| Affenfelsen im Büro | 82 |
| Die Botschaft des Buddha | 82 |
| Emotionale Ernährung durch Feedback | 84 |
| Purpose – das sinn-stiftende WARUM? | 87 |
| Creating a World, people want to belong to! | 88 |
| Konzentration der persönlichen Kraft | 89 |
| Bei Petrus auf der Wolke | 90 |
| Toolbox 2 – Motivation mit V.I.E.L-Spirit | 92 |
| 3. Irrglauben über Motivation | 95 |
| Als Steve Jobs bei Apple rausflog | 95 |
| Absturz aus der Illusion in den Frust? | 96 |
| Erschreckende Ergebnisse – fehlt der Führerschein? | 100 |
| Wer kommt motiviert zur Arbeit? | 101 |
| Was bewirkt der Autoritäre Führungsstil? | 102 |
| Wirksame Motivations-Konzepte | 107 |
| Der Schlag mit dem Hammer | 107 |
| Tropfen auf den heißen Stein? | 112 |
| Spitzen-Sportler ... forever young? | 113 |
| Passgenaues Motivations-Training | 114 |
| Toolbox 3 – Überprüfe deine Motivation | 116 |
| 4. Steinzeit-Hirn im 21. Jahrhundert | 119 |
| Frischer Wind im Steinzeit-Hirn | 119 |
| Artgerechte Haltung des Homo sapiens | 120 |
| Widersprüchliche Wesen | 123 |
| Welche Motive steuern unser Verhalten? | 123 |
| Steinzeit-Hirn auf Irrwegen | 124 |
| Krone der Schöpfung? | 127 |
| Warum handeln wir gegen unsere Interessen? | 127 |

| | |
|--|------------|
| Steinzeit-Hirn im kulturellen Wandel | 128 |
| Die Reise des Charles Darwin | 132 |
| Sorge vor dem Shitstorm | 133 |
| Die Evolution bewirkt eine Revolution | 133 |
| Erkenntnis-Organ oder Überlebens-Organ? | 135 |
| Dein evolutionärer Autopilot | 136 |
| Herrschaft der Angst? | 137 |
| Projektion der inneren Landkarte | 138 |
| Motivation zur Futtersuche | 141 |
| Kreislauf der Motivation | 142 |
| Hin zu? ... oder weg von? | 143 |
| Im Spannungsfeld der Reiz-Muster | 144 |
| Toolbox 4 – Transformiere dein Steinzeit-Hirn | 146 |
| 5. Emotionale Steuerung | 149 |
| Evolutionäre Priorität: Gemeinsam überleben! | 149 |
| Überforderte Steinzeit-Hirne | 150 |
| Per Auto-Pilot auf Irrwegen? | 151 |
| All You Need Is Love | 154 |
| Die Funktion der Angst | 155 |
| Die biologische Instruktion: Safety First! | 156 |
| Warum gibt es Emotionen? | 158 |
| Emotionen wurzeln in der Evolution | 160 |
| Gemischte Gefühle | 161 |
| Mächtige Impulse aus der Gefühlswelt | 162 |
| Ich bin nicht wütend – ich ärgere mich nur! | 166 |
| Alarm in der Wildnis | 167 |
| Die Horde im Kampf-Modus | 168 |
| Wir gegen die anderen! | 170 |
| Toolbox 5 – Emotionale Steuerung | 172 |
| 6. Bedürfnisse – Schlüssel zum Glück! | 175 |
| Die Suche nach dem Glück | 175 |
| Updates von Mutter Natur | 176 |
| Die trügerische Dopamin-Falle | 179 |
| Gib dem Affen Zucker! | 181 |
| Innere Freiheit gewinnen | 182 |
| Fitness-Studio oder Couch? | 183 |
| Der natürliche Motivations-Kreislauf | 184 |
| Baby will an die Milchbar! | 185 |
| Wie entstehen Gewohnheiten? | 188 |
| Schicksal des Sisyphos | 189 |
| Wie gewinnst du Herzen? | 190 |
| Portal ins Paradies ... oder ins Höllenfeuer? | 191 |

| | |
|---|------------|
| Gift in deiner Psyche? | 194 |
| Zweifelhafte Manöver | 195 |
| Glücks-Hormone durch Shopping | 196 |
| Illusion der Stabilität | 200 |
| Auf der Jagd nach Schummel-Paketen? | 201 |
| Wegweiser zum Glück | 202 |
| Toolbox 6 – Bedürfnisse – Schlüssel zum Glück | 204 |
| 7. Die legendäre Pyramide | 207 |
| Transformation ins 21. Jahrhundert | 207 |
| Abraham Maslow – ein psychologischer Rebell | 208 |
| Humanistische Glücks-Forschung | 209 |
| Struktur der Pyramide | 212 |
| Maslows Modell der Befriedigung | 213 |
| Die steinzeitliche Pyramide | 214 |
| Archaische Selbst-Verwirklichung | 215 |
| Die Pyramide im 21. Jahrhundert | 219 |
| Physiologische Bedürfnisse | 220 |
| Selbstmord auf Raten? | 220 |
| Feinfühliger Körper-Kontakt | 224 |
| Lockstoff für das Menschentier | 225 |
| Aktivität und Erholung | 226 |
| Sexuelle Motivation | 227 |
| Toolbox 7 – Motivation durch Body-Needs | 228 |
| 8. Alles unter Kontrolle?! | 231 |
| Blinder Alarm? Egal – Safety First! | 231 |
| Archaische Quellen der Angst | 232 |
| Vom Dauer-Alarm in Burnout? | 233 |
| Wurzeln unbewusster Ängste | 234 |
| Fesseln der Furcht | 237 |
| Toxische Frust-Ventile | 237 |
| Allgemeine Angst als Normalität? | 238 |
| Verschwörungs-Futter für ängstliche Egos | 239 |
| Der Angst das Kommando entziehen | 240 |
| Kampf zwischen Emotion und Intellekt | 244 |
| Momentum der Befreiung | 245 |
| Gefährliche Fantasien | 245 |
| Zwang-Neurotiker und Kontroll-Freaks | 246 |
| Illusion der absoluten Sicherheit | 247 |
| Subjektive Sicherheit | 250 |
| Aufputsch-Cocktail im Blut | 251 |
| Wie beendet man den Notfall-Modus? | 252 |
| Genussvoll in den Urlaub? | 252 |
| Die Macht des Vertrauens | 253 |
| Mut kann Angst besiegen | 256 |

| | |
|--|------------|
| Überwindung der Furcht | 257 |
| Wie sorgst du für Sicherheit? | 258 |
| Medizin gegen die Angst | 258 |
| Toolbox 8 – Wirksames Stress-Management | 260 |
| 9. Wir halten zusammen! | 263 |
| Soziale Bedürfnisse sind tief verankert | 263 |
| Ein globales Herdentier? | 267 |
| Soziale Kompetenz als Erfolgs-Faktor | 267 |
| Was bewirkt asoziales Verhalten? | 268 |
| Soulfood für geschundene Seelen | 271 |
| Emotionales Junkfood? | 272 |
| Was hält Menschen zusammen? | 273 |
| Soziale Rituale im 21. Jahrhundert | 278 |
| Moral und Empörungs-Kultur | 279 |
| Was ist gerecht? | 279 |
| Welche Vorteile bringt Empathie? | 283 |
| Das Erleben deiner Mitmenschen | 284 |
| Warum wirken Spiegel-Neuronen? | 285 |
| Neuronale WLAN-Verbindung | 289 |
| Der 3. Stuhl im Coaching | 289 |
| Gezielter Kontakt zum Unbewussten | 290 |
| Frustrierte Zeitgenossen auf Irrwegen | 293 |
| Kooperation als Erfolgs-Strategie | 295 |
| Toolbox 9 – Stärke deine Sozial-Kompetenz | 296 |
| 10. Ich will gewinnen! | 299 |
| It's lonely at the Top! | 299 |
| Antagonistische Balance | 300 |
| Wer beherrscht den Affenfelsen? | 301 |
| Dominanz, Macht und Hierarchie | 304 |
| Wettbewerb und Leistung | 305 |
| Jeder gegen jeden? | 306 |
| Firewall des Homo sapiens | 308 |
| Wie funktioniert das Ego? | 309 |
| Narzissmus? ... oder gesunde Selbst-Liebe? | 310 |
| Botschaft der Zen-Meister | 312 |
| Gierige Egos im Rampenlicht | 315 |
| Hybris kommt vor dem Fall | 316 |
| Erwachen des kindlichen Egos | 319 |
| Wer hat die Macht im System? | 320 |
| Status-Symbole für hungrige Egos | 323 |
| Als Führungskraft Akzeptanz gewinnen | 324 |
| Freundliche Stärke | 325 |
| Toolbox 10 – Würdige und zähme dein Ego | 326 |

| | |
|--|------------|
| 11. Sinnvolle Begeisterung! | 329 |
| Treibende Kraft menschlicher Kultur | 329 |
| Wenn Arbeit zur Berufung wird | 333 |
| Vom Sinn des Lebens | 334 |
| Intensive Glücksgefühle im Flow-Modus | 336 |
| Kontakt mit deiner Mission | 338 |
| Die Kunst der Vorbereitung | 339 |
| Die Frage nach dem Purpose? | 343 |
| Werte-Orientierung und Trigger-Reize | 346 |
| Widersprüchliche Werte | 347 |
| Wie löst man innere Konflikte? | 349 |
| Leidensdruck als Starthilfe | 351 |
| Dein Weg zur Lebenskunst | 352 |
| Niemals lange in den Abgrund schauen! | 353 |
| Nach der Ebbe kommt die Flut | 353 |
| Phönix aus der Flasche | 356 |
| Welcher Preis will bezahlt werden? | 357 |
| Leben jenseits der Komfort-Zone | 358 |
| Toolbox 11 – Finde deinen Weg mit Herz | 360 |
| 12. Der V.I.E.L-Kompass | 363 |
| Von der Pyramide zum V.I.E.L-Kompass | 363 |
| Verbogene Muster erkennen | 364 |
| Das Schicksal der Stubenfliege | 368 |
| Update für alte Programme | 368 |
| Den V.I.E.L-Kompass intuitiv nutzen | 369 |
| Die kreative Metamorphose | 371 |
| Psychische Spannungsfelder | 371 |
| Die Achse von Sicherheit und Freiheit | 374 |
| BLAU-GELBE Balance von Funktion und Libido | 376 |
| Die soziale Achse zwischen WIR und ICH | 376 |
| Positionierung im GRÜN-ROten Spannungsfeld | 377 |
| Wer war Carl Gustav Jung? | 380 |
| Die Persönlichkeits-Typologie des C. G. Jung | 381 |
| Woran erkennst du die Typen? | 383 |
| Wie wirken die Farben? | 386 |
| Das Typen-Modell in der Praxis | 387 |
| Haltung vor Methodik! | 388 |
| Achtung! Schubladen-Denken? | 389 |
| Toolbox 12 – Kontakt mit Farb-Typen | 390 |

| | |
|---|------------|
| 13. Homo sapiens in Farbe | 395 |
| BLAU – Sicherheit, Kontrolle und Struktur | 395 |
| BLAUE Balance | 397 |
| GELB – Freiheit, Frohsinn und Kreativität | 397 |
| GELBE Balance | 399 |
| ROT – Dominanz, Tatkraft und Erfolg | 402 |
| ROTE Balance | 403 |
| GRÜN – Gemeinschaft, Empathie und Harmonie | 404 |
| Grüne Balance | 406 |
| Wer steuert dein Verhalten? | 413 |
| Kontakt mit BLAUEN Typen | 413 |
| Leben in der BLAUEN Struktur | 414 |
| Kontakt mit GELBEN Typen | 415 |
| GELBE Leichtigkeit – heute so, morgen anders? | 416 |
| Kontakt mit GRÜNEN Typen | 421 |
| Harmonie und GRÜNE Kuschel-Kultur | 422 |
| Kontakt mit ROTEN Typen | 422 |
| ROTE Power im dynamischen Wettbewerb | 423 |
| Misch-Typen – Die Welt ist bunt! | 426 |
| ROT-GELBER Typ: »Kreative Dynamik!« | 427 |
| BLAU-ROTER Typ: »Funktionaler Wettbewerb!« | 428 |
| GRÜN-BLAUER Typ: »Strukturiertes Team!« | 430 |
| GELB-GRÜNER Typ: »Weltoffene Netzwerke!« | 431 |
| Toolbox 13 – Bringe den V.I.E.L-Kompass in Action! | 434 |
| 14. Abschied vom Motivations-Problem | 437 |
| Wie löst man Motivations-Probleme? | 437 |
| Training für dein Steinzeit-Hirn | 439 |
| Lebendiger Kontakt zur Innenwelt | 440 |
| Psycho-Hygiene – dein inneres Licht anzünden! | 442 |
| V.I.E.L Erfolg mit dem Motivations-Kompass! | 443 |
| Motivations-Achsen in Balance? | 447 |
| Der Blick in den magischen Spiegel | 448 |
| Motivations-Coaching mit Team-Spirit | 450 |
| V.I.E.L-Spirit live erleben! | 451 |
| Toolbox 14 – Motivations-Probleme gezielt auflösen | 454 |
| V.I.E.L – Glossar zum Motivations-Coaching | 457 |
| Literatur-Empfehlungen | 469 |