

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Per Ledermann, CEO edding AG . . . . .</b>	<b>13</b>
---	-----------

<b>Deine Reise in die Welt der Motivation . . . . .</b>	<b>15</b>
---	-----------

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

<b>1. Die Macht der Motivation . . . . .</b>	<b>31</b>
--	-----------

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 Handiens 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

<b>2. Was ist V.I.E.L-Spirit? . . . . .</b>	<b>59</b>
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
<b>3. Irrglauben über Motivation . . . . .</b>	<b>95</b>
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
<b>4. Steinzeit-Hirn im 21. Jahrhundert. . . . .</b>	<b>119</b>
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
<b>5. Emotionale Steuerung . . . . .</b>	<b>149</b>
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
<b>6. Bedürfnisse – Schlüssel zum Glück! . . . . .</b>	<b>175</b>
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
<b>7. Die legendäre Pyramide . . . . .</b>	<b>207</b>
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
Feinfühligster Körper-Kontakt	224
Lockstoff für das Menschentier	225
Aktivität und Erholung	226
Sexuelle Motivation	227
Toolbox 7 – Motivation durch Body-Needs	228
<b>8. Alles unter Kontrolle?! . . . . .</b>	<b>231</b>
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
Verschönerungs-Futter für ängstliche Egos	239
Der Angst das Kommando entziehen	240
Kampf zwischen Emotion und Intellekt	244
Momentum der Befreiung	245
Gefährliche Fantasien	245
Zwangs-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
<b>9. Wir halten zusammen! . . . . .</b>	<b>263</b>
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
<b>10. Ich will gewinnen! . . . . .</b>	<b>299</b>
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

<b>11. Sinnvolle Begeisterung! . . . . .</b>	<b>329</b>
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
<b>12. Der V.I.E.L-Kompass . . . . .</b>	<b>363</b>
Von der Pyramide zum V.I.E.L-Kompass	363
Verborgene 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

<b>13. Homo sapiens in Farbe . . . . .</b>	<b>395</b>
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
<b>14. Abschied vom Motivations-Problem . . . . .</b>	<b>437</b>
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
<b>V.I.E.L – Glossar zum Motivations-Coaching . . . . .</b>	<b>457</b>
<b>Literatur-Empfehlungen . . . . .</b>	<b>469</b>