

INHALT

Vorwort von Trainer Erich Ribbeck	8
Einleitung	12
Kapitel 1: Motivation durch Leidenschaft Fußball	20
1.1 Es ist doch nur ein Spiel – Nein, es ist viel mehr als nur ein Spiel!	21
1.2 Was Menschen zum Fußballspielen motiviert	23
1.3 Motivation fördern – Klassische Sichtweise	24
1.4 Selbstanalyse: Was motiviert mich, Fußball zu spielen?	25
1.5 7 Spielregeln der modernen Motivationsforschung	30
Kapitel 2: Was motiviert Sie Tag für Tag?	32
2.1 Die „11 Köpfe – 1 Ziel“-Persönlichkeits-Analyse	32
2.2 16 persönliche Antreiber und Ziele für ein sinnerfülltes Leben	33
2.3 Mein Motivations-Profiling	36
2.4 Motivations-Profiling: der Selbsttest	37
2.5 Motivations-Profiling: die Auswertung	45
2.6 Pässe zu mehr Selbsterkenntnis	46
Kapitel 3: Werden Sie der Mensch, der Sie wirklich sein können und wollen!	50
3.1 Was sind Antreiber oder Motive?	52
3.2 Was ist Motivation?	53
3.3 Motivation und Motive sind ein Team	55
3.4 Leistungsmotivation – Antreiber/Motive bewusstmachen und im Leben leben!	58
3.5 Ihre stärksten Antreiber und der Einfluss auf Ihr Leben!	61

3.6	Der Fußabdruck des Ichs	63
3.7	Unzufriedenheit besiegt Motivation und Leistung	64
3.8	Das Leben: Ein Zweikampf mit sich selbst	67
3.9	Wenn das innere persönliche Gleichgewicht gestört ist	71
3.10	Antreiber und persönliche Kompetenzen	77
Kapitel 4:	Motivation und Antrieb zur Leistungsentfaltung	80
4.1	Fußball, auch lebenslanges Lernen	81
4.2	Motivation Fußball und ein sinnerfülltes Leben	83
4.3	Lothar Matthäus: der vergoldete Weltmeister-Schuh	86
4.4	Sebastian Deisler: Handschlag und 10 Mio. Handgeld	87
4.5	Ziele, um erfolgreich treffen zu können	88
4.6	Selbstzweifel, Unzufriedenheit erkennen und reduzieren	93
4.7	Ursachen für Demotivation und schlechte Leistungen	95
4.8	Unser Autopilot, das Unterbewusstsein	97
4.9	Persönliche Stärken und Potenziale nutzen	102
Kapitel 5:	Motivations-Profilung: Weltpokal für Ihr Leben!	106
5.1	Die klassische Psychologie wird auf den Kopf gestellt	108
5.2	Präsenz und Aufmerksamkeit fördern	112
5.3	16 Antreiber: mehr als nur ein Ziel!	121
5.4	Führungs- und Teamarbeit verbessern	122
5.5	Die Geheimnisse persönlicher Motivation entschlüsseln	123
Kapitel 6:	Leistungssteigerung durch motivierende Kommunikation	176
6.1	Kommunikation und Bedeutung	177
6.2	Kommunikation, die positive Wirkung zeigt	180
6.3	Kommunikation zur Selbstmotivation	184

6.4	Kommunikation zur Leistungssteigerung	188
6.5	Kommunikationskonflikte und deren Ursachen verringern	189
6.6	Blinde Flecken bewusstmachen	193
6.7	Leistungssteigerung: Gefühle und Emotionen verstehen	200
6.8	Leistungssteigerung: Glaubenssätze verstehen	204
Kapitel 7:	Sportliche Ziele und persönliche Leistungen optimieren	208
7.1	Die Antreiber aus leistungsoptimierter Sicht	210
7.2	Schwul ist cool – Ewald Lienen macht Mut zum Coming-out	249
7.3	Mehr Gesundheitsförderung und Lebensqualität	250
7.4	Partnerschaft und glückliche Beziehungen	253
7.5	Welcher Partner passt nun zu mir?	254
7.6	Darauf sollten Sie bei der Partnerwahl achten	256
Kapitel 8:	Wie geht es weiter mit dem Motivations-Profilng?	260
8.1	Weitere Einsatzfelder des Motivations-Profilings	261
8.2	Kommunikation mit dem Autor Alexander Reyss	267
Literatur		269
Bildnachweis		272