

# Inhalt

<b>Anderes Denken – höhere Selbstmotivation</b>	<b>5</b>
▪ Warum uns gängige Vorstellungen ausbremsen	6
▪ Engagiert denken – der bessere Weg	16
▪ Tatendrang lässt sich trainieren	23
 <b>Justieren Sie Ihre Einstellungen</b>	 <b>35</b>
▪ Hemmschuh Nr. 1: unsere Wahrnehmung	36
▪ Hemmschuh Nr. 2: unsere Überzeugungen	41
▪ Wahrnehmungen und Überzeugungen steuern	46
▪ Je größer die Ziele, desto höher die Selbstmotivation	54
 <b>Trainieren Sie Ihre Risikobereitschaft</b>	 <b>57</b>
▪ Warum wir es uns gern bequem machen	58
▪ Warum es manchmal unbequem sein muss	61
▪ So entfliehen Sie der Bequemlichkeitsfalle	67
▪ Fünf Kugeln für ein Ziel	70
▪ Unangenehmes gern tun?	75
▪ Vom Umgang mit Niederlagen	79

<b>Nutzen Sie die Kraft des wirklich Wichtigen</b>	<b>85</b>
▪ Warum das wirklich Wichtige selten eilt	86
▪ Wie Sie erkennen, was Ihnen wertvoll ist	89
▪ Erstes Prinzip: Es wird dringend, wenn ich nichts tue	93
▪ Zweites Prinzip: Je früher ich handle, desto besser	96
▪ Drittes Prinzip: Nur Druck bringt uns nach vorne	97
 <b>Selbstmotiviert zum Ziel</b>	 <b>103</b>
▪ Warum wir uns so schwer tun mit den eigenen Zielen	104
▪ Ihr Königsweg zum Ziel: die Methode 3A + a	106
▪ Erreichen Sie Ihr Ziel zu 94,7%	115
▪ Wie Sie dauerhaft selbstmotiviert bleiben	119
▪ Auf dem Weg zu einem neuen Lebensgefühl	121
 ▪ Stichwortverzeichnis	 124