

Inhalt

Was die kann, kann ich schon lange!	9
1. KAPITEL	
Dein Mindset beeinflusst deine Realität!	11
Dummes Gefühl: Die kognitive Dissonanz	19
Deine persönliche Roadmap für dein Growth Mindset	28
2. KAPITEL	
Der erste Schritt ist schwerer als der zweite	31
Die Theorie der Selbstwirksamkeit: Profitiere von positiven Erfahrungen!	39
Nicht lange warten und hadern, sondern verkürzen und umdeuten	41
Visualisieren, nicht nur träumen!	47
3. KAPITEL	
Der Weg zum Ziel: Was Motivation bewirken kann	53
»Wem zuliebe tue ich das alles?« – Über intrinsische und extrinsische Motivation	58
»Ich dachte immer ...« – Heuristiken und die Advocatus-Diaboli-Methode	65

4. KAPITEL

Vitamin B und die Hilfe von anderen 71

Warum tut man sich schwer, um Hilfe zu bitten?	80
Die Regel der sozialen Reziprozität: Eine Hand wäscht die andere	84

5. KAPITEL

Kreativität wird unterschätzt 89

Was ist eigentlich Kreativität?	99
Hand in Hand ... – konvergentes und divergentes Denken	101
Die 20-Prozent-Zeit und fünf simple Tricks	102

6. KAPITEL

Mehr Marathon als Sprint 109

Resilienz und Durchhaltevermögen	120
--	-----

7. KAPITEL

Scheitern ist Ansichtssache 127

Reaktionen auf das Scheitern und der Umgang mit Erfolg und Misserfolg	137
Tipps für einen positiven Umgang mit Misserfolgen	141

8. KAPITEL

Ressourcenmanagement **145**

- Was ist mit Ressourcen gemeint? 155
Selektive Aufmerksamkeit oder Multitasking? ... 157
Ist man immer fähig zur Selbstregulation?..... 160

9. KAPITEL

Das F in Erfolg steht für Flexibilität **165**

- Kognitive Flexibilität und der
Illusionary-Truth-Effekt 173

10. KAPITEL

Erfolge feiern **181**

- Freudiges wird ganz normal:
Die hedonistische Adaption 188
Achtsam und glücklich im Being-Modus 190
Wem geht's besser? – Der soziale Vergleich 193

Schicht im Schacht!

199

Anmerkungen

201

Danksagung

203

Die Autorin

205