

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