

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	9
<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<i>Selbstmotivation in unserer Zeit</i> .....	13
<i>Selbstmotivierung als Voraussetzung für eine gelungene Weiterbildung</i> .....	15
<i>Selbstmotivation als Bedingung für ein geglücktes Leben?</i> .....	16
<i>Können wir uns überhaupt selbst beeinflussen?</i> .....	17
<i>Die Fähigkeit des Menschen zur Reflexion</i> .....	18
<i>Die Basis der Selbstmotivierung: Die PSI-Theorie von Kuhl</i> .....	19
<i>Die vier Phasen der Entstehung einer Handlung</i> .....	22
<i>Die Regeln zur Selbstmotivierung im Überblick</i> .....	24
<i>Die Abgrenzung der einzelnen Regeln gegeneinander</i> .....	25
<i>Ist Disziplin erlernbar?</i> .....	25
<i>Selbstmotivierung und Fremdmotivierung</i> .....	26
<i>Zur Darstellung der einzelnen Regeln</i> .....	27
<b>Die erste Phase: Die Phase des Abwägens</b> .....	30
<i>Die Beschäftigung mit den eigenen Zielen</i> .....	30
<i>Regel 1: Das Ziel attraktiv machen</i> .....	31
<i>Regel 2: Aktivieren intrinsischer Bedürfnisse</i> .....	40
<i>Regel 3: Persönliche Ziele</i> .....	47
<i>Regel 4: Ziele visualisieren</i> .....	54
<b>Die zweite Phase: Die Phase der Entscheidung</b> .....	57
<i>Regel 5: Ziele öffentlich machen</i> .....	61
<i>Regel 6: Argumente sammeln</i> .....	65
<i>Regel 7: Vor- und Nachteile abwägen</i> .....	72
<i>Regel 8: Reframing</i> .....	77

<b>Die dritte Phase: Die Phase der Zielverfolgung</b>	
<b>Teil 1: Auf die eigene Person achten</b> .....	83
<i>Regel 9: Den Energielevel hochhalten</i> .....	85
<i>Regel 10: Selbstmotivierung durch Handeln</i> .....	89
<i>Regel 11: Aufmerksamkeitskontrolle</i> .....	93
<i>Regel 12: Gewohnheiten aufbauen</i> .....	97
<i>Regel 13: Gefühle ansprechen</i> .....	102
<i>Regel 14: Positive Erfahrungen machen</i> .....	108
<i>Regel 15: Pendeln</i> .....	114
<i>Regel 16: Die eigene Angst nutzen</i> .....	119
 <b>Die dritte Phase: Die Phase der Zielverfolgung</b>	
<b>Teil 2: Auf das Umfeld achten</b> .....	122
<i>Regel 17: Den Einfluss der Gruppe beachten</i> .....	123
<i>Regel 18: Vorbilder und passende Bezugspersonen suchen</i> .....	128
<i>Regel 19: Konsum von Massenmedien beachten</i> .....	134
 <b>Die vierte Phase: Abschluss der Handlung</b> .....	138
<i>Regel 20: Das eigene Selbst, seine Persönlichkeit stärken</i> .....	141
 <b>Warum geben wir (manchmal) auf?</b> .....	151
 <b>Schlussbemerkung: Die Verfolgung von Zielen als</b>	
<b>Voraussetzung für das persönliche Glück</b> .....	153
 <b>Checkliste</b> .....	155
 <b>Literatur</b> .....	159
 <b>Sach- und Personenregister</b> .....	163