

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
<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> .....	<b>30</b>
<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> .....	<b>57</b>
<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 Voraussetzung für das persönliche Glück</b> . . . . .	153
<b>Checkliste</b> . . . . .	155
<b>Literatur</b> . . . . .	159
<b>Sach- und Personenregister</b> . . . . .	163