

Inhaltsverzeichnis

I	Analyse & Handlungsbedarf	
1	Einleitung	3
2	Meine Grundmotive und Motivationsstruktur erkennen	15
2.1	Motive – die stabilste Variable unserer Persönlichkeit	17
2.2	Ereignisse und Erlebnisse zur Entdeckung unserer impliziten Motive nutzen	19
2.3	Zielvorstellung zur Koordination und Gewichtung unserer Motive	23
2.4	Glücklichsein als explizites Motiv	24
2.5	Sinn – das Handeln nach seinen Motiven	25
2.5.1	Selbstbilder schaffen Bedeutung	27
2.5.2	Bedeutsame Dinge ergeben nicht automatisch einen Sinn	29
2.6	Die Motivation	30
3	Meine Ziele festlegen und ändern	41
3.1	Mein Zielhaus bauen und pflegen	42
3.1.1	Unsere Lebensvision als Inspiration	44
3.1.2	Unsere Lebensphasen als Meilensteine	48
3.1.3	Unsere Lebensabschnitte als Antreiber	52
3.1.4	Unser Lebenstag als Aufgabe	54
3.1.5	Fazit: Unser Zielhaus bauen und pflegen	58
4	Meine Stärken entfalten und Schwächen beheben	61
4.1	Unsere Talente allein taugen ungeschliffen nichts	62
4.2	Seine Stärken zu erkennen, ist die erste Stärke	64
4.3	Seine Stärken entfalten	69
4.4	Seine Schwächen beheben	72
4.5	Der größten Schwäche begegnen: Entscheiden!	73
5	Meine Erfolgsdimensionen und mein Erwartungskorridor	75
5.1	Fremde Erwartungen managen	77
5.2	Erwartungen gewichten	80
5.3	Erfolg ist sehr relativ	83
5.4	Erfolg braucht den Alltag	87
6	Meine Einflussfaktoren und mein Entscheidungsprofil	89
6.1	Regel 1 – Was gut war, wird nicht gut bleiben	93
6.2	Regel 2 – Nicht versuchen, Fehler zu vermeiden	97
6.3	Regel 3 – Aufgaben sind nur schwer, wenn wir nichts wagen	102
7	Meinen Weg gestalten	107
7.1	Ihre Haltung als Gestalter	108
7.2	Druck nutzen – bevor er schadet	113

II Anwendung & Praxisbeispiele

8	Jeder Tag bietet eine Chance – Selbstmotivation und Selbstführung im Berufsalltag	123
9	Das will ich lernen! Die Entscheidung für eine Ausbildung oder Umschulung	129
10	Da geht es los! Der Einstieg in eine Jobwelt	133
11	Ich mache anders weiter! Gezielt den Job wechseln	139
12	Es ist nicht immer das Gleiche! Die Routinen im Alltag beherrschen	145
13	So geht es nicht weiter! Ausweg aus einer Karriere-Sackgasse finden	151
14	Wie schaffe ich das? Mit hohen Anforderungen umgehen	157
15	Alles bekomme ich in den Griff! Komplexe Situationen beherrschen	163
16	Das darf ich nicht! Klare Grenzen ziehen und nicht überschreiten	169
17	Da mache ich langsamer! Eigene Energien zügeln	175
18	Ich kann nicht mehr! Die Gesundheit spielt nicht mit	181
19	Dann mache ich etwas anderes! Neue Aufgaben angehen	187
20	So geht es auch! Neue Strukturen schaffen Chancen	193
21	Das ergibt keinen Sinn! Gegen persönliche Meinung agieren	197
22	Das kläre ich! Konflikte im Job lösen	203
23	Das ist für Dich drin! Widerstand auf die eigene Führung begegnen	209
24	Das ist eine Chance! Marktänderungen nutzen	215
25	Das wird klappen! Zweifel an Entscheidungen entkräften	221
26	Das wirklich Wichtige kommt nicht zu kurz! Private Herausforderungen angehen	227
27	Das Leben geht weiter! Schicksalsschläge verarbeiten	233
28	Das mache ich beim nächsten Mal besser! Die Kontrolle von Veränderungen	237

29	Fazit – Selbstcoaching als eigenes Unternehmen.....	243
III Training & Service		
30	Vorbemerkung.....	249
31	Der Fragebogen.....	251
32	Trainingsmodule.....	263
33	Auswahl eines Coaches.....	269
Anhang		
	A1 Punktevergabe	275
	A2 Auswertung	281
	A3 Weiterführende Literatur	285
	Stichwortverzeichnis	289