

# Inhaltsverzeichnis

---

## 1 Analyse & Handlungsbedarf

1	<b>Einleitung</b> .....	3
2	<b>Meine Grundmotive und Motivationsstruktur erkennen</b> .....	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	<b>Meine Ziele festlegen und ändern</b> .....	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	<b>Meine Stärken entfalten und Schwächen beheben</b> .....	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	<b>Meine Erfolgsdimensionen und mein Erwartungskorridor</b> .....	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	<b>Meine Einflussfaktoren und mein Entscheidungsprofil</b> .....	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	<b>Meinen Weg gestalten.....</b>	107
7.1	Ihre Haltung als Gestalter .....	108
7.2	Druck nutzen – bevor er schadet .....	113

**II Anwendung & Praxisbeispiele**

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

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