

# Inhalt

<b>Anderes Denken – höhere Selbstmotivation</b>	<b>5</b>	<b>Nutzen Sie die Kraft des wirklich Wichtigen</b>	<b>85</b>
▪ Warum uns gängige Vorstellungen ausbremsen	6	▪ Warum das wirklich Wichtige selten eilt	86
▪ Engagiert denken – der bessere Weg	16	▪ Wie Sie erkennen, was Ihnen wertvoll ist	89
▪ Tatendrang lässt sich trainieren	24	▪ Erstes Prinzip: Es wird dringend, wenn ich nichts tue	94
<b>Justieren Sie Ihre Einstellungen</b>	<b>35</b>	▪ Zweites Prinzip: Je früher ich handle, desto besser	96
▪ Hemmschuh Nr. 1: unsere Wahrnehmung	36	▪ Drittes Prinzip: Nur Druck bringt uns nach vorne	98
▪ Hemmschuh Nr. 2: unsere Überzeugungen	41	<b>Selbstmotiviert zum Ziel</b>	<b>103</b>
▪ Wahrnehmungen und Überzeugungen steuern	47	▪ Warum wir uns so schwer tun mit den eigenen Zielen	104
▪ Je größer die Ziele, desto höher die Selbstmotivation	54	▪ Ihr Königsweg zum Ziel: die Methode 3A + a	107
<b>Trainieren Sie Ihre Risikobereitschaft</b>	<b>57</b>	▪ Erreichen Sie Ihr Ziel zu 94,7 %	116
▪ Warum wir es uns gern bequem machen	58	▪ Wie Sie dauerhaft selbstmotiviert bleiben	119
▪ Warum es manchmal unbequem sein muss	61	▪ Auf dem Weg zu einem neuen Lebensgefühl	121
▪ So entfliehen Sie der Bequemlichkeitsfalle	67	 ▪ Stichwortverzeichnis	 125
▪ Fünf Kugeln für ein Ziel	70		
▪ Unangenehmes gern tun?	75		
▪ Vom Umgang mit Niederlagen	79		