

Inhalt

Anderes Denken – höhere Selbstmotivation

- Warum uns gängige Vorstellungen ausbremsen 6
- Engagiert denken – der bessere Weg 16
- Tatendrang lässt sich trainieren 24

Justieren Sie Ihre Einstellungen

- Hemmschuh Nr. 1: unsere Wahrnehmung 35
- Hemmschuh Nr. 2: unsere Überzeugungen 36
- Wahrnehmungen und Überzeugungen steuern 41
- Je größer die Ziele, desto höher die Selbstmotivation 47
- Je größer die Ziele, desto höher die Selbstmotivation 54

Trainieren Sie Ihre Risikobereitschaft

- Warum wir es uns gern bequem machen 57
- Warum es manchmal unbequem sein muss 58
- So entfliehen Sie der Bequemlichkeitsfalle 61
- Fünf Kugeln für ein Ziel 67
- Unangenehmes gern tun? 70
- Vom Umgang mit Niederlagen 75
- Vom Umgang mit Niederlagen 79

5

6

16

24

35

36

41

47

54

57

58

61

67

70

75

79

Nutzen Sie die Kraft des wirklich Wichtigen

- Warum das wirklich Wichtige selten eilt 85
- Wie Sie erkennen, was Ihnen wertvoll ist 89
- Erstes Prinzip: Es wird dringend, wenn ich nichts tue 94
- Zweites Prinzip: Je früher ich handele, desto besser 96
- Drittes Prinzip: Nur Druck bringt uns nach vorne 98

Selbstmotiviert zum Ziel

- Warum wir uns so schwer tun mit den eigenen Zielen 103
- Ihr Königsweg zum Ziel: die Methode 3A + a 107
- Erreichen Sie Ihr Ziel zu 94,7 % 116
- Wie Sie dauerhaft selbstmotiviert bleiben 119
- Auf dem Weg zu einem neuen Lebensgefühl 121
- Stichwortverzeichnis 125