

# Inhalt

<b>Empfehlungen für den/die LeserIn.....</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>10</b>
<b>Motivation und Erfolg .....</b>	<b>16</b>
Grundlagen der Motivation .....	17
Beispiele von Motiven und Antriebsmuster.....	21
Motivationsmodelle und Praxisbezug.....	25
Theorie von McGregor.....	26
Die Bedürfnispyramide von Maslow .....	27
Zwei-Faktoren-Theorie von Herzberg .....	30
Herzbergs KITA-Modell.....	32
Erfolg und Grundverständnis.....	33
Was verstehen wir unter Erfolg? .....	35
Schlüsselqualifikationen .....	38
Drei zentrale Grundvoraussetzungen für Erfolg .....	39
<b>Strategien der Motivation .....</b>	<b>42</b>
Prinzip des Handelns .....	43
Prinzip der Achtsamkeit .....	51
Prinzip der Lebenswerte .....	61
Prinzip der Vision und Ziele .....	72
Prinzip des positiven Denkens.....	85
Prinzip der Kommunikation.....	96

Prinzip des Zeitmanagements.....	113
Prinzip der Kreativität .....	127
Prinzip der Liebe .....	148
Prinzip der Work-Life-Balance .....	162
<b>Self-Coaching:</b>	
<b>Die Vereinbarung mit sich selbst .....</b>	<b>176</b>
Das Self-Coaching-Baukastensystem M-O-P-S.....	177
Selbstanalyse .....	179
Was heißt „Erwachsensein“? .....	179
Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	180
Stärkenanalyse und Profil.....	184
Dreieck der Persönlichkeit und des Verhaltens.....	186
Die Vereinbarung mit sich selbst:	
Selbstkonzept und Strategie.....	187
Sofortprogramm für die Einleitung des Veränderungsprozesses.....	190
Erfolgsstrategie .....	195
Beispiel eines Selbstkonzepts .....	198
Strategie des Führungsverhaltens; zwei Beispiele.....	202
Konkrete Ausgestaltung des M-O-P-S-Baukastensystems .....	206
„Vademekum fürs Leben“ – zwei Texte zum Abschluss.....	209
Widmung .....	211
Literaturhinweise.....	212