

Inhalt

Empfehlungen für den/die LeserIn.....	7
Einleitung	10
Motivation und Erfolg	16
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
Strategien der Motivation	42
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
Self-Coaching:	
Die Vereinbarung mit sich selbst	176
Das Self-Coaching-Baukastensystem M-0-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-0-P-S-Baukastensystems	206
„Vademekum fürs Leben“ – zwei Texte zum Abschluss.....	209
Widmung	211
Literaturhinweise.....	212