

Inhalt

i

Vorwort	7
Einleitung	10
Die Marshmallow-Challenge	12
Die Mär vom planbaren Erfolg	14
Unser Leben planen? Unmöglich!	16
Unterwegs im Meer der Möglichkeiten	21
 Kapitel 1 WARUM NICHT? Was uns daran hindert, das zu tun, was wir wollen	 25
Die klassischen Motive: Schmerzvermeidung und Lustgewinn	26
Gefangen in den Leinen im sicheren Hafen	28
Ausgebremst vom Gegenwind »da draußen«	61
Ausgeknockt vom Mangel an Selbstvertrauen	114
»Ich will den Preis dafür nicht zahlen«	140
»Ich weiß einfach nicht, was ich will«	153
»Mein Leben ist schön, weil ich es mir schön mache«	157
 Kapitel 2 WARUM? Wie wir unseren Geht-doch-Booster aktivieren	 159
Das <i>Warum</i> als einziger machtvoller Schlüssel für Spitzenleistung	160
Der zündende Moment	161
Was treibt uns an? Was bremst uns aus?	162
Unsere Motive – der Ozean unseres Tuns	163
Unsere Werte – die Sternbilder für unseren Kurs	166
Unsere Stärken und Talente – die hellsten Leitsterne	170
Motive + Werte + Talente + Interessen = Motivation	177
Unsere Bedürfnisse – das Teleskop	180

Kapitel 3 WAS? Wie wir mit der Frage nach dem Was	
ins Handeln kommen	187
Unsere Ziele – die Inseln im Ozean	188
Typische Fehlannahmen	189
Von der Jagd auf »falsche« Ziele	194
Wann wir Ziele verabschieden dürfen	206
Das Dilemma der Polypotentials	218
Attraktive Inseln finden	225
Kapitel 4 WIE? Wie wir auf Erfolgskurs gehen und bleiben	233
Vom Wollen zum Tun	234
Die fünf Phasen zwischen Wünschen und Erfolg	235
Querdenken macht's möglich	248
Gewohnheiten und bisheriges Verhalten ändern	251
Vergleichen – aber richtig!	281
Unterstützer suchen	289
Sich die richtigen Fähigkeiten, Wissen und Kompetenzen aneignen	297
Kapitel 5 WANN? Endlich loslegen	301
Vom Warten auf den richtigen Zeitpunkt	302
Gefangen in der Später-später-Falle	304
Zeitinseln für das »Geht-doch«-Projekt schaffen	305
Jeden Tag zu einem besonderen machen	307
 Anmerkungen	 313
Danke!	321
Literaturtipps	323
Register	325
Über die Autorin	330