

# Inhalt

---

Basics: Motivation kommt zu dem, der sie ruft .....	7
1. Durchstarten: warum du motiviert studieren solltest .....	11
1.1 Du kannst einer von ihnen sein .....	11
1.2 Ressourcen sichern .....	16
1.3 Karriere starten .....	21
1.4 Leben auf hohem Niveau .....	22
1.5 Lange leben .....	23
1.6 Wachsen! .....	24
1.7 Stolz und frei: It never rains in southern California .....	28
2. Motivation ist eine Lebensart: die Psyche ausrichten .....	31
2.1 Wilde Zeit – harte Zeit .....	31
2.2 Flourish – oder wie wir aufblühen .....	36
2.3 Steuerungszentrale Psyche: Da entscheidet es sich .....	40
2.4 Gut drauf: Emotionen .....	41
2.5 Wann Bodybuilder kraftvoll häkeln .....	44
2.6 Urkraft Motivation .....	47
2.7 Was uns antreibt .....	49
3. Für etwas brennen .....	57
3.1 Herausfinden, was du wirklich willst .....	57
3.2 Ziele: wohin du willst .....	62
3.3 Vom Wunsch zum Ziel .....	64
3.4 Wie du erreichst, was du willst .....	67

## 6 Inhalt

4.	Was erfolgreicher macht als alles andere . . . . .	73
4.1	Befunde . . . . .	73
4.2	Gewissenhaftigkeit . . . . .	74
4.3	Selbstdisziplin: Ein Held sein . . . . .	79
4.4	Wie du deine Willenskraft stärkst . . . . .	88
4.4.1	Sparsame Informationsverarbeitung . . . . .	89
4.4.2	Aufmerksamkeitskontrolle . . . . .	91
4.4.3	Umgebungskontrolle . . . . .	92
4.4.4	Emotionskontrolle . . . . .	94
4.4.5	Motivationskontrolle . . . . .	97
5.	Power: Herausforderungen meistern . . . . .	101
5.1	Sich wirksam fühlen . . . . .	101
5.2	Sich wahrnehmen . . . . .	105
5.3	Attribution: Der Schlüssel zur Leistung . . . . .	108
6.	Rückenwind: die richtigen Leute . . . . .	115
6.1	Menschen, wie du sein willst . . . . .	115
6.2	Emotionale Ansteckung: Rückenwind . . . . .	116
6.3	Leistungsmodelle . . . . .	121
6.4	Positivitätsquotient: Wer uns gut tut und wer nicht . . . . .	121
6.5	Motivationsdroge Mensch . . . . .	124
6.6	Wie man wertschätzt . . . . .	127
7.	Durchschlagkraft und Schaffensrausch . . . . .	131
7.1	Brennpunkt Konzentration . . . . .	131
7.2	Alles fließt: die optimale Leistungserfahrung . . .	134
7.3	Flow provozieren . . . . .	136
	Kanon der Motivation – ein Fazit . . . . .	143