

# 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

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