
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Danksagung	13
Alles dreht sich um Ihren SML	15
1 Was selbst kluge Menschen hemmt	17
1.1 Fakten und Gerüchte rund um die Selbstmotivation	17
1.1.1 Was glücklich sein mit Selbstmotivation zu tun hat	17
1.1.2 Ein selbstmotiviertes Leben ist keine immerwährende Party	18
1.1.3 Was Selbstmotivation ist – und was sie nicht ist	18
1.1.4 Wer den Prozess durchschaut, kann ihn trainieren	19
1.1.5 Warum Selbstmotivation sogar Einfluss auf die Wahl des Lebenspartners hat	20
1.1.6 Der Spagat zwischen »Glückskeks«-Parolen und Wissenschaft ..	21
1.1.7 Was Selbstmotivation mit Erfolg zu tun hat	22
1.1.8 Unser Unterbewusstsein als Verbündeter	23
1.1.9 Von Schlüsselerlebnissen und Teachable Moments	24
1.1.10 Unsere Selbstmotivation hängt nie davon ab, was wir haben ..	25
1.1.11 Ohne Arbeit geht es nicht	26
1.2 Mentale Fallen	26
1.2.1 Mentale Falle Nr. 1: unser Verstand	26
1.2.2 Mentale Falle Nr. 2: »Ich lass' mich dann mal motivieren« ..	28
1.2.3 Mentale Falle Nr. 3: das Prinzip der ausgleichenden Gerechtigkeit	33
1.2.4 Mentale Falle Nr. 4: »Ich muss positiv denken!«	36
1.2.5 Mentale Falle Nr. 5: »Ich muss durchhalten«	39
1.2.6 Mentale Falle Nr. 6: »Ich bin halt nicht so motiviert«	42
1.3 Zusammenfassung	44
2 Was uns wirklich antreibt	47
2.1 »Yes, we can«: das Prinzip der Selbstwirksamkeit	47
2.1.1 Eigene, positive Erfahrungen = Erfolge	49
2.1.2 Indirekte Erfahrungen = Lernen von anderen	50
2.1.3 Das Phänomen der Selbstwirksamkeit	50
2.1.4 Warum der Glaube manchmal tatsächlich Berge versetzt	52
2.1.5 Selbstmotivation als Entscheidung	57
2.2 Der magische Filter	75
2.2.1 Läuft und läuft und läuft: unsere Urteils- und Bewertungsmaschine	76

2.2.2	Einstellungen und Überzeugungen sind selbst gegen Fakten immun	77
2.2.3	Wir sehen nicht mit dem Auge – wir sehen mit dem Gehirn	78
2.2.4	Warum jeder eine andere Wirklichkeit hat	79
2.2.5	Es gibt kein richtig oder falsch	81
2.2.6	Was tun, wenn der Problembär kommt?	82
2.2.7	Der Filter wird gefüttert mit dem, was wir hineintun	84
2.2.8	Wie justieren wir den Filter so, dass er uns ans Ziel bringt?	85
2.2.9	Nutzen Sie den Filter wie eine Kamera	85
2.2.10	Ein Königreich für ein Ziel!	88
2.2.11	Energy flows, where attention goes	93
2.2.12	Je größer das Ziel, desto größer die Selbstmotivation	94
2.3	Bewusstheit, Fokussierung, Aufmerksamkeit	95
2.3.1	Müll rein – Müll raus	95
2.3.2	Die ganze Welt will Sie von Ihren Zielen ablenken	96
2.3.3	Wie gut kennen Sie eine Zitrone?	97
2.3.4	Wovon lassen Sie sich ablenken?	98
2.3.5	Bewusster Fokus auf Ihrer Selbstmotivation	100
2.3.6	Ablenkung ist das Gegenteil von Fokussierung	100
2.3.7	Wir betteln förmlich um Ablenkung	102
2.3.8	Jede Entscheidung bedeutet gleichzeitig auch »Nein« zu sagen .	103
2.3.9	Wir sind, was wir tun – und was wir nicht tun	104
2.4	Drei bewährte Ansätze für einen selbstmotivierten Zustand	106
2.4.1	Selbstmotivierter fühlen: Stimmungsmanagement	106
2.4.2	Selbstmotivierter sprechen: Welche Macht Sprache auf uns selbst ausübt	117
2.4.3	Selbstmotivierter auftreten: unsere Körpersprache	130
2.5	Zusammenfassung	133
3	Wie wir ins Handeln kommen	135
3.1	Die immense Anziehungskraft der Wohlfühl-Oase	135
3.1.1	Planen Sie niemals Ihre Karriere – planen Sie Ihre Selbstmotivation	136
3.1.2	Die Duschhebel-Methode	137
3.1.3	Energiesparen liegt in der menschlichen Natur	138
3.1.4	Wie die Wohlfühl-Oase wirkt	139
3.1.5	Das Wunder der Konsistenz, oder: So kommen Sie raus aus der Wohlfühl-Oase	160
3.2	Die tiefe Kraft des wirklich Wichtigen	165
3.2.1	Wichtiges schafft Orientierung und Vertrauen	166
3.2.2	You can get no satisfaction, oder: Lassen Sie sich nicht vom Alltag schlucken	166
3.2.3	Geben Sie Gas, ohne in den Rückspiegel zu schauen	167
3.2.4	Dringendes ist nicht wichtig – meistens jedenfalls	169

3.2.5	Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern auf die Richtung	171
3.2.6	Die Unterscheidung zwischen Dringendem und Wichtigem betrifft unser gesamtes Leben	172
3.2.7	Härter und schneller zu arbeiten, macht nicht glücklicher	173
3.2.8	Effektiv oder effzient?	176
3.2.9	Die drei natürlichen Prinzipien	177
3.2.10	Wir wissen, dass wir sollten – und tun dennoch nichts	183
3.3	Die fast geheime Formel, die glücklich macht	188
3.3.1	Wer keine Ziele hat, arbeitet für die Ziele anderer	189
3.3.2	Bauen Sie Ihren Turm nicht nur nach dem Lustprinzip	190
3.3.3	Machen glücklich: Ziele	191
3.3.4	Wichtiger als das Ergebnis: der Prozess	192
3.3.5	Ebnet den Weg: Gamification	193
3.3.6	Die Glücksformel 3A + a	195
3.4	Das Einzige, was wirklich, wirklich, wirklich zählt	211
3.4.1	Im Anfang war die Tat	211
3.4.2	Strategien für den ersten Schritt	213
4	Selbstmotivation: wie wir sie zu unserem treuen Begleiter machen .	225
4.1	So klappt's auch mit dem Praxistransfer	225
4.2	Gewohnheiten entwickeln – lassen Sie die Motoren laufen	226
4.2.1	Die Arbeit nach der Arbeit	228
4.2.2	Die Kraft des Morgenrituals	230
4.3	Die erbittertsten Widersacher auf dem Weg zum 10-Punkte-SML	234
4.3.1	Abkürzungen	235
4.3.2	Entmutigung	237
4.3.3	Tunnelblick und toter Winkel	239
4.3.4	Vergleiche	240
4.4	Fünf absolut objektive und unbequeme Wahrheiten	243
4.4.1	Erste Wahrheit: Glück braucht jeder	243
4.4.2	Zweite Wahrheit: Ausreden sind Ausreden	244
4.4.3	Dritte Wahrheit: Vergessen Sie Work-Life-Balance	245
4.4.4	Vierte Wahrheit: Ihr Umfeld wird nicht Hurra schreien	247
4.4.5	Fünfte Wahrheit: Sie müssen sich entscheiden	250
4.5	Selbstmotivation' als Lebenseinstellung, oder: Eine ganz persönliche Liebeserklärung an die Selbstmotivation	251
Stichwortverzeichnis	257	