

# Inhalt

## Vorwort 7

- 1. Günter, der innere Schweinehund 11**
  - Der innere Schweinehund – Freund oder Feind? 11
  - Unser inneres Selbstgespräch 24
- 2. Lernen Sie Ihr Gehirn kennen! 28**
  - Das Günter-Gehirn: unser Autopilot 28
  - Routinen – immer das Gleiche tun 30
  - Gleichgewichtszustände – bequem stabil bleiben 31
  - In Schwung kommen dank Druck oder Sog 33
- 3. Das Lust-Schmerz-Prinzip 34**
  - Emotionale Startsignale 34
  - Das Lust-Prinzip 35
  - Das Schmerz-Prinzip 38
  - Wer die eigenen Gefühle selbst steuert, steuert sein Leben 44
- 4. Das Prinzip »Abenteuer« 52**
  - Survival of the fittest? 52
  - Das graue Mittelfeld 53
  - Die gut trainierte Spitze 54
  - Geschichten und Abenteuer treiben uns an 57
  - Leistungsbooster »Sinn« 67
  - Männer und Frauen unter Doping 68
  - Anfangshürden, Anstrengung und Erfolg 71
- 5. Wie wir Neues lernen 74**
  - Hallo, Alltag! 74
  - Wir lernen unsere Umgebung kennen 77
  - Nervenzellen und Synapsen 84
  - Routinen sind wie Muskeln 89
  - Denken in Assoziationen 91

- 6. Günters kleine Welt 99**
  - Vermeiden lernen – der Zaun wird immer höher 103
  - Die eigenen Grenzen sprengen 105
- 7. Keine Angst! 113**
  - Im Griff der drei Urängste 114
  - Neurotische Ängste 118
  - Die persönliche Angst-Desensibilisierung starten 121
  - Angst kann sinnvoll sein 132
  - Die richtigen Fragen stellen 136
- 8. So justieren Sie Ihr Leben 148**
  - Die sechs wichtigen Lebensbereiche 148
  - Lebensbereich Nummer eins: Die »liebe Familie« 155
  - Lebensbereich Nummer zwei: Unser soziales Umfeld 166
  - Lebensbereich Nummer drei: Unser Job 179
  - Lebensbereich Nummer vier: Unsere Finanzen 185
  - Lebensbereich Nummer fünf: Unsere Gesundheit 194
  - Lebensbereich Nummer sechs: Unsere inneren Werte 209
  - Die vier Grundpersönlichkeiten 219
  - Jedem sein ganz eigenes Leben 227
- 9. So bringen Sie Spitzenleistungen 239**
  - Finden Sie Ihren eigenen Berg! 239
  - Verlassen Sie den falschen Berg! 247
  - Entlarven Sie Sündenböcke! 257
  - Halten Sie sich (und Günter) eine Wurst vor die Schnauze! 266
  - Handeln Sie! 271
  - Meistern Sie Herausforderungen! 272
  - Üben, üben, üben! 278
  - Machen Sie den Weg zum Ziel – und Günter zum Freund! 288
- 10. Das Motivationsrezept 292**
  - Neun Punkte 293
  - Weitere Rezepte 297
  
- Epilog 298
- Literaturtipps 304
- Stichwortregister 312
- Die Autoren 316