

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vom Wunschtraum zum Ziel .....</b>	<b>9</b>
Die guten Vorsätze .....	9
Das Drei-Säulen-Modell der Motivation .....	11
Ziel- statt wunschorientiert denken und handeln .....	14
<b>So schaffst du, was du willst – Schritte zur Selbstmotivation .....</b>	<b>25</b>
Yin-Yang: Schmerz vermeiden plus Freude gewinnen .....	25
Schritt 1: Verkünde deine Ziele .....	31
Schritt 2: Ritualisiere deine Handlungen .....	31
Schritt 3: Verknüpfe deine Handlungen mit Belohnungen .....	32
Schritt 4: Organisiere bewusst Blamagen .....	33
Schritt 5: Verlasse deine Komfortzone .....	34
Schritt 6: Der „Jetzt-oder-nie-Aktionsplan“ .....	37
<b>Wenn alle Stricke reißen ... .....</b>	<b>39</b>
Sind deine Ziele positiv und konkret formuliert? .....	39
Ziehen Wille und Glaube an einem Strang? .....	43
Was ist der Gewinn deiner Selbstsabotage? .....	46
Ein Wort zum Abschied .....	53
Quellen und weiterführende Literatur .....	55
Stichwortverzeichnis .....	57