

Inhaltsverzeichnis

Vom Wunschtraum zum Ziel	9
Die guten Vorsätze	9
Das Drei-Säulen-Modell der Motivation	11
Ziel- statt wunschorientiert denken und handeln	14
So schaffst du, was du willst – Schritte zur Selbstmotivation	25
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
Wenn alle Stricke reißen	39
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